



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

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

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Clínica.

El duelo ante una ruptura amorosa
Taller de intervención

Reporte de investigación teórico.

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Jossy Nazath Zaldívar González

Director: Mtra. Selene Domínguez Boer

Dictaminadores: Vocal. Dra. Consuelo Rubi Rosales Piña.

Secretario. 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.

Índice

| | |
|--|----|
| Resumen | 1 |
| Introducción | 3 |
| Marco teórico. | 4 |
| Justificación y relevancia | 5 |
| Objetivo general | 7 |
| Objetivos específicos | 7 |
| Capítulo 1 | 8 |
| El noviazgo | 8 |
| Tipos de relaciones | 9 |
| Relaciones saludables | 9 |
| Características de las relaciones saludables | 10 |
| Relaciones negativas. | 11 |
| El enamoramiento | 12 |
| Modos de enamoramiento según Carena y Switch (2012) | 12 |
| Enamoramiento tipo “Yo ideal” | 12 |
| Enamoramiento tipo “Ideal del yo” | 12 |
| Enamoramiento de la institución | 13 |
| El Amor | 13 |
| Etapas del noviazgo | 17 |
| Capítulo 2 | 19 |
| El duelo | 19 |
| Tipos de duelo | 21 |

| | |
|--|----|
| Etapas del duelo | 22 |
| Dimensiones afectadas por el duelo | 24 |
| Pasos para la intervención terapéutica. | 26 |
| Capítulo 3 | 36 |
| Duelo por ruptura de pareja | 36 |
| Capítulo 4 | 42 |
| Propuesta de intervención | 42 |
| Método. | 42 |
| Instrumento | 43 |
| Descripción del taller | 44 |
| Fase 1 | 44 |
| Fase 2 | 45 |
| Fase 3 | 48 |
| Discusión | 51 |
| Conclusiones | 55 |
| Referencias | 58 |
| Apéndice A | 65 |
| Cuestionario de detección de sentimientos, emociones y consecuencias de la pérdida afectiva. | 65 |
| Apéndice B. Cartas descriptivas. | 70 |

Resumen

El objetivo de este trabajo es conocer las características psicológicas del proceso de duelo experimentado ante una ruptura de pareja para finalmente diseñar una intervención desde el modelo cognitivo conductual ante dicho proceso. La propuesta está centrada en una población de adultos jóvenes entre 25 y 35 años, los cuales hayan pasado por una ruptura amorosa en la etapa del noviazgo, el diseño es pretest-postest. La intervención consta de 8 sesiones, las cuales se conforman de técnicas cognitivo conductuales que trabajan las etapas del duelo. Para la evaluación inicial de los participantes del taller se propone utilizar el Cuestionario de detección de sentimientos, emociones y consecuencias de la pérdida afectiva (De la Serna, 2009).

Cada una de las sesiones está conformada por la explicación del tema principal y una técnica cognitivo-conductual que ayude a los participantes del taller a trabajar la etapa del duelo en que se encuentran, las sesiones constarán de 60 minutos con el propósito de que el trabajo emocional no sea cansado.

Palabras clave. Noviazgo, duelo, etapas del duelo y emociones.

Summary

The objective of this work is to know the psychological characteristics of the grieving process experienced before a couple breakdown in order to finally design an intervention from the cognitive behavioral model in the face of said process. The proposal is focused on a population of young adults between 25 and 35 years old, who have gone through a love breakdown in the dating stage, the design is pretest-posttest. The intervention consists of 8 sessions, which are made up of cognitive behavioral techniques that work through the stages of grief. For the initial evaluation of the workshop participants it is proposed to use the Questionnaire for detecting feelings, emotions and consequences of affective loss (De la Serna, 2009).

Each of the sessions is made up of the explanation of the main topic and a cognitive-behavioral technique that helps the workshop participants to work on the stage of grief they are in, the sessions will consist of 60 minutes with the purpose that the work emotional do not be tired.

Keywords. Dating, grief, stages of grief and emotions.

Introducción

“El amor es una de las más intensas y deseables de las emociones humanas” Sternberg (1989).

Los seres humanos establecen diversos tipos de relaciones: familiares, de amistad, laborales y de pareja. Este trabajo se centra en las relaciones de pareja, enfocándose en la etapa del noviazgo y sobre todo en cómo se dan las rupturas dentro de este periodo, también se abordan las etapas del proceso de duelo ante la pérdida de la pareja. Este proceso es vivenciado con sufrimiento, y no depende de la felicidad o infelicidad que se haya dado durante la relación, sino de la pérdida de las expectativas y proyectos; es decir de aquello que pudo haber sido y no fue. La separación puede implicar una pérdida inevitable en todos los involucrados, es decir, un periodo de crisis que requiere cambios y adaptación para todos (Arriaga, Ruiz y Zicaso, 2016).

La separación de la pareja se experimenta como un proceso doloroso en el que intervienen sentimientos y emociones como rabia, tristeza, impotencia, miedo, nostalgia y enojo debido al anhelo del tiempo, planes y amor que se compartió en pareja (Patrón, 2004).

Después de la separación “Es necesario considerar un tiempo de duelo, de negación y rebeldía” (Gómez y Roa, 2002, p.203). La pérdida afectiva trae con ella también un duelo que pasa por etapas similares a un duelo por muerte. Las dimensiones psicológicas, emocionales, sociales y físicas se dan también en el duelo por ruptura, por ello cada una de estas etapas del duelo debe ser trabajada, aceptada y resuelta para que este tipo de duelo por pérdida afectiva también sea sanado.

Marco teórico.

Las relaciones humanas son el medio para vivir, trabajar, recrearnos, socializar, experimentar sensaciones y emociones (Estévez, 2013). Dentro de estas, existen las de pareja, a éstas les damos un significado de afecto, amistad, intimidad y cercanía, fuera del núcleo familiar. La relación de pareja es quizás la experiencia más gratificante en la que se ve envuelto el ser humano, razón por la cual ha sido objeto de la atención del hombre desde tiempos muy antiguos. Ya en grabados sumerios con una antigüedad de 4.000 años a. de C. se pueden observar imágenes y frases románticas dirigidas a una pareja (Páez, 2006, como se citó en Maureira, 2011).

Aunque durante la vida se dan rupturas de al menos una relación significativa de noviazgo, hay personas que nunca se recuperan del rompimiento. Una persona puede pasar por varias relaciones y, por ende, por diferentes rupturas con una misma dinámica, pero sin llegar a comprender cuál ha sido la responsabilidad que tiene en tales rompimientos (Fisher, 1998).

En el desarrollo de la vida de cada persona se suscitan cambios que representan pérdidas, algunas de dichas pérdidas se deben a nuestras elecciones, y otras no; es por ello que la vida se puede considerar como “un conjunto de procesos de duelo escalonados” (Dollenz, 2003, como se citó en Moreno y Esparza, 2014, p. 98).

La separación de la pareja significa la muerte de una relación y por lo tanto es necesario vivir un luto, darse el tiempo necesario para procesar el duelo de ese trauma (Merino, 2014). Pasar por cada una de las fases del duelo, así como los sentimientos que conlleva el proceso para el doliente.

Según nos mencionan Meza et al. (2008), las etapas del duelo normal son tres.

- El inicio o primera etapa se caracteriza por un estado de choque intenso, hay una alteración en el afecto, con una sensibilidad anestesiada, el intelecto está paralizado y se afectan aspectos fisiológicos con irregularidades en el ritmo cardíaco, náuseas o temblor.
- Etapa central, se considera que es el núcleo del duelo, es la etapa de mayor duración con un estado depresivo, en esta etapa la imagen de la persona a la que se perdió ocupa los pensamientos.
- Etapa final, es cuando se comienza el restablecimiento y el doliente puede empezar a ver hacia el futuro, se interesa por nuevos objetos y es capaz de volver a sentir nuevos deseos, se recupera la calma interior.

En la pareja se abre un espacio de vinculación en el cual los demás quedan excluidos; así, perder a una pareja puede significar perder una fuente de seguridad. De modo similar, la amenaza de pérdida despierta ansiedad y la pérdida misma ocasiona pena, tristeza y posiblemente rabia (Bowlby, 1995, como se citó en García y Ilabaca, 2013). Por ello, el duelo por pérdida se asemeja a un duelo por muerte, ya que se vive la muerte simbólica de la relación que conjuga fases y emociones parecidas a las de un duelo por muerte.

Justificación y relevancia

En busca de la supervivencia de la especie, la sociedad se ha conformado basándose en la construcción de la pareja con el objetivo de la reproducción y la crianza de los hijos, por lo menos, en las décadas pasadas, la sociedad matrimonial tenía estos fines. El amor está relacionado con la reproducción y la crianza, siendo un proceso determinado por nuestras funciones sistémicas (Fisher, 2002, como se citó en Maureira, 2011).

Con las funciones sistémicas me refiero a los siguiente, los mamíferos desarrollan tres sistemas cerebrales de motivación y emoción, estas funciones actúan de manera subsecuente, el deseo de apetito sexual tiene como objetivo el apareamiento con una pareja específica, crear el apego para la duración de la pareja además de la crianza de los hijos, estos procesos son realizados por neurotransmisores específicos: el deseo sexual va ligado a los estrógenos y andrógenos, mientras que el amor romántico crea un aumento de dopamina y de la norepinefrina así como la disminución de la serotonina, en el caso de el apego de pareja se da por dos neuropéptidos que son la oxitocina y la vasopresina (Fisher, 1998).

Pero, qué pasa cuando una pareja no se consolida, y solo pasa por la etapa del noviazgo, o cuando los adultos jóvenes pasan por diferentes etapas de una relación de pareja, pero sin llegar al matrimonio, cuando esto sucede, no importa la edad, la profesión ni el estatus social, el dolor de la pérdida de una relación significativa, hace que las personas atraviesen un duelo por pérdida, ya que lo que se muere en esta ocasión es la relación. El duelo por la desvinculación se vivencia de manera subjetiva y la separación amorosa implica la muerte de la relación, simbolizando comparativamente la muerte de alguien cercano y significativo. Esto trae consigo un periodo de duelo, que la persona puede elaborar o no. Proceso que resulta importante revisar y reflexionar, ya que implica cómo las personas afrontan el dolor de la pérdida de una relación (Arriega et al., 2016).

Según Tizón (2004, como se citó en De la Serna, 2010, p. 46) una pérdida “puede definirse como el estado del ser privado de o estar sin algo que uno ha tenido, o una situación de detrimento o desventaja por la cual podemos fracasar en la conservación, la posesión o consecuencia de algo”

Los seres humanos, durante los periodos de adolescencia y juventud, inician relaciones interpersonales significativas, como el noviazgo, el cual permite al individuo cubrir

necesidades esenciales para su desarrollo personal y social, entre estas necesidades están la confianza, la protección y el amor (Barajas et al., 2012, como se citó en Alcázar y Hernández 2007). Como esta situación se vuelve común, es decir, casi todos los seres humanos han pasado por ella, se puede considerar no importante, sin embargo si lo es, pues la comprensión de las emociones y los pensamientos que surgen en cada una de estas etapas pueden llevar a un desarrollo personal que favorezca la maduración emocional y el desarrollo integral. La separación de la pareja consiste en la disolución de la diada, lo cual, generalmente, es un proceso prolongado y difícil que es vivenciado no solo desde la visión de pareja sino también desde la individualidad, ya que esta pérdida no ocurre únicamente en la propia relación de la pareja, sino también afecta a la familia, amigos y al círculo social en general (Arriaga et al., 2016).

Objetivo general

Conocer las características psicológicas del proceso de duelo experimentado ante una ruptura de pareja para diseñar una intervención desde el modelo cognitivo conductual ante dicho proceso.

Objetivos específicos

- Conocer las etapas de las relaciones de pareja.
- Conocer las características psicológicas de una ruptura de pareja.
- Conocer las etapas del proceso de duelo.
- Comparar las vivencias experimentadas en una ruptura de pareja con las del proceso de duelo.
- Diseñar una intervención desde el modelo cognitivo conductual para atender las rupturas de pareja.

Capítulo 1

El noviazgo

Dentro del contexto social, uno de los requerimientos para formar una sociedad matrimonial es haber sido novios. El noviazgo es una relación diádica que involucra interacción social y actividades conjuntas con la, implícita o explícita, intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine o se establezca otro tipo de relación como el vivir juntos o el matrimonio (Straus, 2004, como se citó en Rojas-Solis y Flores, 2013).

Barilari (2009) menciona:

Ha sido una creencia, socialmente aceptada por generaciones, que el noviazgo es la época “ideal” de una pareja, donde se vive cada momento con intensidad, alegría y pasión. Y también se acepta como natural que con la convivencia las cosas cambien y que poco a poco, de aquella época romántica sólo queden recuerdos. Sin embargo, hoy en día la realidad se muestra diferente, porque es durante el noviazgo que las jóvenes parejas ya se enfrentan a situaciones traumáticas que poco tienen que ver con el amor o con lo que se espera de una relación que se está iniciando (p. 2).

“El "noviazgo" es un concepto que refiere a la experiencia romántica, de vinculación, compromiso y apoyo, de una pareja, en el marco de un contexto social y cultural” (Sánchez et al., 2011, p. 81). El noviazgo no es simplemente la vinculación con otra persona, pues además proporciona, a las personas que forman el vínculo, apoyo en otros contextos. Según Morales y Díaz (2013) el ser humano es un ser eminentemente social, de ahí su necesidad de establecer relaciones con otras personas; a raíz de dicha necesidad, va conformando un

entramado de redes y vínculos con distintos sistemas, los cuales proporcionan soporte físico, material, emocional y social.

Según Mabel (2008) las características del noviazgo son:

- Exclusividad. Se refiere a compartir sentimientos con otra persona, atención, fidelidad, compromiso íntimo y más tiempo con la persona de interés que con otras amistades.
- Temporalidad. Esto no está completamente definido, pero se considera que un periodo corto puede llevar a los novios a no conocerse de manera correcta y con esto pueden surgir problemas en la relación. Se requiere un periodo de tiempo, en el cual, los individuos se conozcan lo suficiente, pero que al mismo tiempo no sea demasiado largo como para llevarlos a la monotonía.
- Entrega mutua gradual. Es un desprendimiento de sí mismo para buscar la comodidad, bienestar y búsqueda de satisfacción personal y mutua.

Tipos de relaciones

Con el fin de este trabajo sólo abordaremos dos tipos de relaciones dentro del noviazgo: saludables y negativas.

Relaciones saludables

Las relaciones saludables ayudan a los jóvenes a conformar su identidad y desarrollar habilidades interpersonales (comunicación, negociación, empatía, y aprender cómo mantener relaciones íntimas). Las relaciones saludables contribuyen a que los jóvenes se vuelvan más autónomos de sus padres al constituir con su pareja un fuerte apoyo emocional (Furman, 2002 como se citó en Gila y Callejón, 2017).

Características de las relaciones saludables

Las características de las relaciones saludables, según Paz (2010), son:

1. Sentirse a gusto haciendo cosas juntos.
2. Realizar actividades por separado.
3. No comportarse de manera diferente para agradar a los demás.
4. Gusto por la otra persona tal y como es y no tratar de cambiarla.
5. Las opiniones de los dos son igual de importantes.
6. Cuando discuten o tienen problemas intentan encontrar una solución satisfactoria para ambos, a través del diálogo y la negociación.
7. La confianza mutua y la honestidad son ingredientes básicos en la relación.
8. Expresarse con respeto.
9. Respetar los límites de la otra persona, aunque no se esté de acuerdo en ellos.
10. Tener relaciones sexuales por deseo y mutuo acuerdo de ambas partes.
11. Si uno de los dos decide terminar la relación puede plantearlo sin miedo.
12. No esperar del otro la felicidad o resolver los problemas del otro.
13. Respetar que son personas diferentes.
14. Reconocer los derechos de la otra persona a la libertad y a cuidarse por sí mismo.
15. Reconocer la igualdad de género en las relaciones.

En las relaciones sanas se tiene un saldo positivo en las dinámicas de relación, este aspecto hace referencia al predominio de sentimientos positivos frente a las relaciones negativas resultado de la dinámica de integración. En la rutina ocasional se presentan tanto aspectos positivos de la relación que la refuerzan tanto como los negativos, que la deterioran (Castillo et al., 2018).

Relaciones negativas.

En las relaciones negativas se pretende que la pareja actúe como el otro integrante de la pareja lo desea; se es inflexible, no se escucha, se es rígido, se quiere que sus deseos sean órdenes, se es agresivo; se demanda y se plantea “yo estoy bien, tú estás mal; tú no debes ser así” (Aguilar, 1987 como se citó en García, 2013).

Las discusiones con la pareja son normales aún en las parejas felices, pero desafortunadamente en las relaciones negativas se presentan factores que causan daño a los miembros de la pareja. El uso de la violencia, que daría lugar a los factores de maltrato (psicológico, físico o sexual), el sentirse abrumados en la relación, los intentos de pedir perdón no atendidos por la otra persona, recordar solo los aspectos negativos, son algunas de las causas que producen graves problemas en la relación de pareja.

Las conductas que pueden predecir la ruptura de la relación son:

- Las críticas que atacan a toda la globalidad de la persona.
- El desprecio: ofender a la persona con la se convive con burlas o sarcasmos, el desprecio social.
- Actitud defensiva: culpar del propio malestar a la pareja. Actuar a la defensiva ante un comentario.
- Evasividad: no importan ni la opinión ni los sentimientos del otro. Se hacen vidas separadas. (Cueto, 2017).

El enamoramiento

Según Espina (1996):

El enamoramiento provoca una intensa activación fisiológica y se refleja en tres niveles: emocional, cognitivo y conductual. A nivel afectivo se siente una intensa atracción hacia la persona amada, deseo de ser correspondido y tristeza cuando se es rechazado. Se siente atracción sexual como forma de unión plena, de fusión con el otro y temor al abandono. A nivel cognitivo aparecen pensamientos intrusivos y preocupación por el otro, se idealiza, se desea conocerle y ser reconocido. Se fantasea continuamente con el otro, desaparece de la atención todo lo que no tiene que ver con el ser amado y surge incertidumbre respecto a poder conseguir y/o mantener su amor. Se deja de lado lo que no tiene que ver con la persona amada (p. 54).

Modos de enamoramiento según Carena y Switch (2012)

Enamoramiento tipo “Yo ideal”

En este tipo de vínculo el amor se instala siguiendo la ley del todo o nada, es decir no existe una separación de individualidad de cada miembro, con esto se niega el crecimiento del vínculo pues no hay un espacio para poder crecer como pareja y como individuo, el deseo de vivir este vínculo constituye una mayoría pues se tiene la idea de “la otra mitad”.

Enamoramiento tipo “Ideal del yo”

En este tipo de enamoramiento la pareja construye una diada, pero esta no es perfecta, porque existe un distanciamiento entre los miembros. En esta relación existe tal distancia que es posible que haya un desenamoramiento y con ello cada miembro de la pareja buscará su crecimiento personal, lejos del crecimiento de la pareja.

Enamoramiento de la institución

En este enamoramiento los miembros de la pareja giran en torno a la idea de que la institución del matrimonio se crea con el fin de tener hijos y, para ello, es necesario tener una pareja estable. Sin embargo la fascinación presente en un primer momento se termina con la convivencia y el desenamoramiento da paso al odio y la desilusión que, generalmente, desencadenan la ruptura de esta institución a pesar de que los miembros tengan la idea de que el matrimonio es indisoluble.

El Amor

Para Ceberio (2012):

El amor es un sentimiento poderoso que emerge de las fauces de nuestro sistema límbico sin pasar por el tamiz del hemisferio izquierdo, aunque a veces se intentan evaluar las cosas por las que el otro u otra me enamora. Es entonces cuando se piensa en el amor. Pero se piensa cuando ya se ha instaurado (p.80).

Cuando se está convencido de que se tiene este sentimiento por el otro esta persona se convierte en la representación del amor.

El amor es la fuerte inclinación emocional hacia otra persona y, en un sentido más amplio, hacia un animal o un grupo de personas u objetos. (Fuentes, 2009, como se citó en Bobadilla, 2013) considera al amor como la tendencia hacia algo o hacia alguien que nos hace desear su compañía o su bien, destacando la incondicionalidad, la aceptación de la persona amada, el amor por la persona sin “inventarla”, la tolerancia y comprensión; no hay dependencias, y existe la comunicación, el respeto y la cooperación.

Flores (2008) menciona que el amor consta de diferentes etapas a las que él llama “la fórmula de cupido”, las cuales son:

Etapas de la primera impresión, esto se da a través de las feromonas secretadas por las glándulas sudoríparas de la axila y de la entrepierna que en cada persona es un aroma diferente, estas son segregadas al hacer el contacto visual con la otra persona, el cual hace que el cerebro genere una descarga eléctrica, se despierta un conjunto de células en el sistema límbico, las cuales producen una sustancia llamada feniletilamina.

Etapas de atracción, cuando se da la producción de feniletilamina se produce un estado de semi-inconciencia donde se nubla la vista, solo se escuchan los sonidos internos, se pierde el habla y el olfato, aunque cabe mencionar que estos efectos duran menos de un segundo, para que el cerebro recupere el control del cuerpo este segrega dopamina, la cual viaja desde el cerebro pasando por la hipófisis, el páncreas, las glándulas suprarrenales y por último a los genitales, esto viaja por algunas arterias y genera escalofríos aumento de la temperatura, aumento de la respiración, además de sudor en cara y manos principalmente, seguido por un aumento de glucosa, dilatación de las pupilas, contracción del estómago, estas son las llamadas mariposas en el estómago, en esta etapa se da el arrebato sentimental.

Etapas del afecto o enamoramiento, para calmar todo aquello que se sintió en el primer encuentro, el cerebro genera sustancias que actúan de calmantes: endorfinas y encefalinas, estas sustancias son opiáceos del cerebro y actúan como tranquilizantes para los órganos que intervinieron en la etapa anterior, pero también generan tranquilidad, calma, gozo y alegría. Para calmar el aumento de temperatura y de azúcar, el páncreas secreta insulina, así la glucosa se metaboliza y los órganos se calman, este proceso produce el deseo de comer cosas dulces. Después se da la segregación de oxitocina que genera la necesidad del contacto directo con la persona, es decir piel con piel.

Etapa de la pasión, es aquí donde el proceso llegará eventualmente a las relaciones sexuales, las glándulas suprarrenales aumentan su producción de testosterona, tanto en los hombres como en las mujeres. Los hombres sienten la llamada valentía territorial y en las mujeres se genera ceguera del juicio, no se escuchan las opiniones de los demás, en esta etapa aumenta la necesidad de contacto físico y las relaciones sexuales. Todo esto se da en la llamada etapa del galanteo es, básicamente, el compartir tiempo e intereses mutuos, los cuales hacen que las personas interesadas se conozcan y pasen a la etapa del noviazgo. En esta etapa la relación se torna de mutua fidelidad, si así lo establece la pareja. Los novios aún no formales tienden a salir más y a compartir otros intereses, así como a integrarse mutuamente dentro de su círculo familiar y social. Si hay algo que nos define del resto de las especies, es que somos animales amorosos (Carena y Sutch 2012).

Sternberg (1989) menciona en su obra “El triángulo del amor” los siguientes tipos de amor:

- Intimidad-cariño, este tipo de amor se da cuando hay una amistad profunda con alguien, con quien se comparten tiempo y actividades, pero no se presenta la pasión que origina el deseo sexual por el otro. Las relaciones de amistad se caracterizan por sentimientos de proximidad, unión y calidez. La amistad se caracteriza por no tener ese grado de dependencia donde se pretende pasar la mayor parte del tiempo con la persona, pues puede tener periodos de ausencia larga y volver a retomar la amistad sin problema.
- Pasión-amor insensato, este amor es aquel que solo obedece a la pasión sin los componentes de intimidad y compromiso del amor, la característica de este tipo de amor es el apasionamiento que puede aparecer de manera inmediata, pero de la misma forma puede desaparecer, es aquel tipo de amor que se siente por alguien que no se conoce a profundidad pues no cuenta con la intimidad o cercanía que hace que las dos

personas se conozcan. Este apasionamiento tiene otras características, de índole fisiológico, como taquicardias y/o palpitaciones, aumento de secreciones hormonales y erecciones genitales. Este tipo de amor puede ser duradero, pero al no tener los componentes de la inmundad y el compromiso no se consolida de manera sana.

- Decisión, compromiso-amor vacío, este amor carece de unidad y pasión, es aquel amor que se pretende sostener muy a pesar de la falta de relaciones sexuales, pasión, unidad y el compartir cierta complicidad dentro de la relación. Un ejemplo de ello son los matrimonios que solo se mantienen juntos por el hecho de estar casados y cada miembro cumple con sus deberes, sin compartir más que las obligaciones.
- Intimidad y pasión- amor romántico, este tipo de amor carece del compromiso, ya sea porque alguno de los miembros o los dos no desean comprometerse. Esta falta de compromiso puede deberse a diversos factores como la falta de estabilidad o de rumbo en algún momento de la vida. Sin el compromiso la durabilidad de la relación probablemente se acortará.
- Intimidad y compromiso- amor y compañerismo, este tipo de amor se ve en los matrimonios duraderos en donde la pareja sabe que puede contar con el otro cuando hay situaciones difíciles, el compromiso del amor hace que esta intimidad inclinada hacia la amistad sea duradera y, aunque la pasión haya bajado su intensidad, estos dos componentes hacen que la relación sea estable y duradera.
- Pasión y compromiso-Amor vano, este amor se caracteriza por la falta de intimidad, es decir, las dos personas no se conocen lo suficiente para poder compartir una vida, no conocen del otro sus gustos, habilidades, áreas de oportunidad por lo que no se construye nada en firme pues falta la intimidad que necesita tiempo para desarrollarse: Un ejemplo de esto son las parejas que se casan a los meses de haberse conocido

provocando que la convivencia no sea nada fácil debido a que nunca se conocieron, es decir, no tenían una verdadera intimidad.

- Intimidad, pasión y compromiso- amor consumado, según Sternberg, (1989) este tipo de amor es el que la mayoría de la gente busca pero, aunque se cuente con los tres factores (intimidad, pasión y compromiso), esto no es garantía de que el amor sea eterno ya que estos tres factores se deben trabajar y cuidar continuamente en el transcurso de la relación.

Etapas del noviazgo

Dentro de las teorías que explican las relaciones de pareja se encuentra la teoría de acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving (1999) la cual nos da un panorama más amplio dentro de las relaciones personales y explica que cuando no se consolida la relación se da el alejamiento y por tanto la ruptura de la misma.

Las etapas de Díaz-Loving (1999, como se citó en Estévez, 2013) son:

- Etapa de Extraños/Conocidos, en esta etapa la persona no tiene idea de la posibilidad y riqueza que puede ganar en la relación social que inicia. Es aquí donde se valoran las características físicas de la otra persona y su tipo de comportamiento. En esta etapa se dan los primeros acercamientos sobre los temas e intereses en común.
- Etapa de Conocidos, es aquí donde se dan las conductas de reconocimiento, es decir las sonrisas y saludos, se mantiene un bajo grado de intimidad. Los comportamientos se tornan más cercanos y con características de interés por la otra persona.
- Etapa de Amistad, es donde se inicia la convivencia teniendo como características el compartimiento, el gusto por interactuar, además de intentar pasar más tiempo con la persona significativa.

- Etapa de Atracción-Admiración, es donde se comienza a descubrir el lado claro de la persona, se despierta una admiración por alguna habilidad o actitud en particular.
- Etapa de Pasión, es la etapa donde las personas tienen respuestas fisiológicas el uno por el otro y hay una interpretación cognitiva de la intensidad que define la relación.
- Etapa del Romance, es el periodo en donde se actúa en pro de mantener la pasión viva, las acciones están matizadas por energía, interés y atención mutua.
- Etapa de Compromiso, es la parte donde se llega a acuerdos, a veces no verbales, y con ellos llegan las obligaciones y responsabilidades mutuas con el fin de mantener la permanencia de la pareja y realizar proyectos de forma conjunta.
- Etapa de Mantenimiento, se buscan espacios con actividades recreativas y tiempo compartido que no permitan que la relación entre en una etapa de monotonía.
- Etapa de Conflicto, es la etapa donde se observan las manifestaciones de apego verbalizando demandas y exigencias hacia la otra persona; aquí las actitudes, tono de voz y estilos de resolución de problemas son cruciales en la pareja.
- Etapa de Alejamiento, es la etapa en la que, a consecuencia del dolor que sufren los integrantes de la pareja, desaparece el gusto por compartir tiempo y experiencias.
- Etapa del Desamor, es la etapa donde se experimenta frustración, enojo y falta de interés para interactuar.

En el siguiente capítulo se analizan las etapas del duelo por muerte con el fin de comprender la comparación que se realizará más adelante con las etapas del duelo por ruptura.

Capítulo 2

El duelo

Los seres humanos necesitan vínculos para crecer y desarrollarse. Cuando alguno de estos vínculos se rompe, surge un periodo de gran intensidad emocional al que llamamos duelo (Rico, 2017).

Duelo viene del latín *dolus* (dolor) y se refiere a la respuesta emotiva que aparece a causa de la pérdida de algo o alguien (García, 2014). El término duelo, puede aplicarse también a procesos psicológicos y psicosociales de gran impacto y angustia frente a todo tipo de pérdida, tales como la pérdida de un ser querido, la pérdida del año escolar, abandonos, cambios de domicilios, divorcios, separaciones, confirmaciones o diagnósticos de enfermedades agresivas, invalidez, problemas económicos, etc. (Arriega et al., 2016).

Según O`Connor (2007) existen 4 etapas del duelo por las que atraviesa todo doliente:

Etapa I. Ruptura de antiguos hábitos.

Cuando hay una pérdida, en las ocho semanas posteriores, permanece un periodo de entumecimiento y confusión, nada es normal pues existen sentimientos de choque, incredulidad, protesta y negación. La vida cambia, por lo menos a lo que se estaba acostumbrado. Algunas personas se sienten indefensas e impotentes al controlar los acontecimientos de su vida y, al mismo tiempo, sienten la necesidad de retomar sus actividades. Los primeros días dan la oportunidad de empezar a comprender la realidad de la pérdida.

Etapa II. Inicio de reconstrucción de la vida.

Esta etapa se desarrolla al pasar unos cuantos meses, el dolor y la confusión siguen agudos, pero estos van disminuyendo gradualmente. La recuperación comienza a darse de manera automática y sin una percepción consciente. Los patrones de hábitos aún serán erráticos, como en un estado de flujo, cambiando de las anteriores rutinas establecidas a otras nuevas. En esta etapa se presentan enfermedades como estrés o nerviosismo, como la colitis o los desórdenes en el tracto digestivo, la gastritis y las úlceras; también pueden ocurrir cambios en la presión arterial e incluso aparecer enfermedades cardíacas. Puesto que las perturbaciones emocionales requieren de una gran cantidad de energía. El sentirse triste y llorar es positivo, de hecho, es beneficioso, purifica, cura. En esta etapa es cuando el doliente cruza por un período de redescubrimiento de sí mismo, y se empieza a acoplar con las actividades sociales ahora en solitario.

Etapa III. La búsqueda de nuevos objetos de amor o amigos.

Esta etapa lleva alrededor de 12 hasta 24 meses, es aquí cuando se cree que se ha vuelto a la normalidad puesto que las tareas diarias fluyen y el dolor emocional es menor en comparación al que se sentía en la primera etapa, los pensamientos sobre la pérdida ya no son tan cotidianos. En cuanto a los hábitos como comer y dormir deben haberse recuperado con normalidad. Regresa la risa espontánea, la diversión, la felicidad y un cierto sentido del humor. Se retoman las actividades con los amigos y con ello las actividades recreativas, se retoman actividades, como el trabajo, con mayor interés.

Etapa IV. Terminación del reajuste.

Esta etapa se da después del segundo año, los hábitos se mezclan, es decir, los antiguos y los nuevos ya conviven en armonía, las actividades se llevan a cabo de manera fluida sin el constante pensamiento de la pérdida, la persona ha construido una nueva vida. El bienestar es

permanente, aunque se siente diferente no existe malestar. Los malestares disminuyeron y el pensamiento sobre la pérdida ya es menor.

El objetivo de la lucha interna durante todo el proceso de duelo consiste en aceptar la realidad de la pérdida, encontrar una nueva identidad y reconstruir la vida.

El proceso de duelo se vive de manera diferente para cada individuo, aceptar el dolor que conlleva la pérdida requiere de capacidad para emplear las diversas estrategias de afrontamiento dirigidas al sentimiento y a la solución de problemas para que de esta forma se de expresión a los sentimientos y emociones que deben ser apoyados y bien dirigidos por las redes sociales que le darán el soporte necesario (Moreno y Esparza, 2014).

Tipos de duelo

Según Merino (2014) los tipos de duelo son:

- Duelo desautorizado, es en el que se experimenta una pérdida que no es reconocida o que no se puede reconocer o expresar abiertamente ante la sociedad. Un ejemplo de ello es una relación de amantes.
- Duelo traumático, este duelo suele ser por pérdida repentina y/o violenta, esta destruye por completo el mundo de la persona o doliente, el conjunto de síntomas de este tipo de duelo es: búsqueda y añoranza por la persona que se perdió, soledad excesiva, pensamientos intrusivos, sentimientos de confusión e incredulidad, trastornos de sueño y baja autoestima. También se presentan síntomas de depresión y ansiedad, estos síntomas pueden ser acompañados por abuso de sustancias como tabaco, alcohol y drogas. Un ejemplo de esto podría ser una infidelidad o abandono.
- Duelo complicado, este suele ser más difícil de superar, angustiante, tormentoso, traumático, además de que sus síntomas suelen prolongarse por más tiempo, los

duelos complicados suelen ser así porque el doliente se percibe con falta de apoyo. Un ejemplo de este podría ser la pérdida de un hijo o la muerte por enfermedad larga, en la pérdida de una relación también se puede presentar debido a la percepción de la falta de apoyo ya sea económico y/o social.

- Duelo patológico, en este duelo se manifiestan diferentes variantes que suelen ir desde ausencia o retraso tanto en los síntomas como en la duración de ellos. Es frecuente que se presente ideación suicida, debido a que el doliente tiene un lazo ambivalente o dependiente con la persona que es objeto del duelo.
- Duelo anticipado, se da cuando la pérdida se percibe como algo inevitable y termina cuando la pérdida se da.

Según Rico (2017), en el duelo existe un proceso emocional en el cual destacan emociones como la tristeza, el enojo, el dolor, la culpa, el shock, la incredulidad, la preocupación, la frustración, la impotencia, la angustia, la amargura, el anhelo, el miedo, el temor, la vergüenza, el vacío, la soledad y la añoranza. Puesto que somos individuos cada persona lo vive de manera única.

Etapas del duelo

Para fines de este trabajo retomaremos las etapas del duelo que destaca O`Connor (2007).

- Negación, algunas personas sienten una sensación que se apodera de ellos, es una sensación de entumecimiento e incredulidad. El entumecimiento es un estado que protege al doliente de la angustia que se presentará en lo sucesivo.
- Enojo, este se puede expresar en forma de rabia o también demostrarse como depresión, pero en el fondo el enojo es miedo a no poder sostenerse a sí mismo, a no contar con los recursos para poder sufragar las necesidades, ya sea económicas,

emocionales, financieras o debido a que la relación o aquello que se había proyectado, alguna esperanza en particular, ya no existe.

- Negociación, esto se da en la psique con el fin de ganar tiempo antes de tener que enfrentar la realidad, pues se pretende hacer tratos con el universo o con Dios para que algo mágico suceda y remedie la situación.
- Depresión, incluye un sentimiento de desamparo, falta de esperanza e impotencia. Se experimenta una perturbación del ánimo, el doliente siente tristeza, decepción y/o soledad, algunas de las actitudes que se presentan son alejarse de la gente y perder interés en las actividades cotidianas, también se suele presentar la pérdida de la capacidad para sentir placer o gozo y se evitan las situaciones agradables de la vida.
- Culpa, proviene de la idea del doliente de que lo que paso, sea la muerte o la pérdida, es una consecuencia de algo que se hizo o se dijo y que se desea no haber hecho. Esto se da cada vez que el doliente dice o piensa la frase “hubiera”. Es importante reconocer la responsabilidad si es que en efecto algo se hizo para dañar a otra persona, pero si al analizar las acciones, la culpa es solo una ilusión, se tiene que trabajar la emoción para que esta no retrase la recuperación del doliente.
- Aceptación, se da cuando el doliente recuerda a su ser amado sin sentimientos y emociones intensos. Cuando los recuerdos ya son más acordes a la realidad ya no se recuerda a la persona como un santo idealizado ni como un villano. “Llegar a aceptar la realidad de la pérdida lleva tiempo porque implica no solo aceptarla intelectualmente sino también emocionalmente” (Cabodevilla, 2007, p.172).

El proceso de duelo incluye diversas etapas que pueden explicarse separadamente, pero que no se presentan siempre de un modo ordenado. Estas etapas, pueden ocultarse y mezclarse entre sí. Se presentan días fluctuantes, mejores o peores, y a veces, se sienten nuevamente

emociones ya superadas. Además, algunas emociones prevalecen sobre otras: por ejemplo, sentir rabia durante demasiado tiempo puede indicar una resistencia a experimentar la tristeza y a la inversa, estar estancado en la tristeza y la depresión puede indicar el no haber podido reconocer y superar la rabia (Arriaga et al., 2016).

Dimensiones afectadas por el duelo

Según Cabodevilla (2007) somos un todo, pero nuestro todo está compuesto por diferentes dimensiones que también se ven afectadas ante la experiencia del duelo. Las dimensiones que se ven afectadas son:

- **Dimensión física:** se refiere a los síntomas físicos que pueden aparecer en el doliente mientras transcurre su proceso de duelo. Algunos síntomas son: opresión en el pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad a los ruidos, disnea, palpitaciones, falta de energía, tensión muscular, inquietud, alteraciones del sueño, pérdida de apetito, pérdida de peso, mareos. Las situaciones de estrés están relacionadas con la inmunodepresión.
- **Dimensión emocional:** se refiere a los sentimientos que el doliente percibe. Los estados de ánimo son variables debido a una afluencia de las emociones sin estabilidad por el constante cambio de pensamientos y situaciones que tiene que afrontar el doliente. Los sentimientos más frecuentes son: tristeza, enfado, rabia, culpa, miedo, ansiedad, soledad, desamparo e impotencia, desesperanza, abatimiento, alivio y liberación, sensación de abandono, amargura y sentimiento de venganza.
- **Dimensión cognitiva:** se refiere al ámbito mental, lo que caracteriza a esta dimensión, en el proceso de duelo, son: dificultad para concentrarse, confusión, embotamiento mental, falta de interés por las cosas, ideas repetitivas y olvidos frecuentes.

- Dimensión conductual: se refiere a los cambios de conducta del doliente que son notorios debido a que no son los mismos previos a la pérdida. El doliente suele presentar aislamiento social, hiperactividad o inactividad, conductas de búsqueda, llanto y se puede presentar aumento en consumo de tabaco, alcohol, fármacos y drogas.
- Dimensión social: esta dimensión se puede presentar como resentimiento hacia los demás, aislamiento social.
- Dimensión espiritual: en esta área el doliente tiene que tomar sus propias creencias y la idea que tenga de trascendencia, es en esta dimensión donde el doliente se hace preguntas sobre la muerte y la vida.

Si la pérdida es radical y definitiva, como en el caso de la muerte, todas las dimensiones de la persona: física, emocional, cognitiva, conductual, social y espiritual se verán afectadas (Cabodevilla, 2007).

El duelo suele ser una respuesta saludable a la dolorosa realidad por la que el mundo de la persona se ve alterado. Los cambios desencadenados por la pérdida son un desafío importante para todas las personas que transitan un camino de ruptura (Arriaga, Ruiz, y Zicaso, 2016).

El duelo es una respuesta ante la pérdida. La mayoría de las personas pasan por esta experiencia adaptándose eventualmente a su nueva situación; pero otros necesitan apoyo psicológico (Rico, 2017).

Para intervenir psicológicamente en el proceso de duelo existen diversas propuestas, a continuación se analizan algunas de ellas.

Pasos para la intervención terapéutica.

Wonder (1997) menciona que las cuatro tareas del duelo a resolver son:

Tarea 1. Aceptación de la pérdida.

La aceptación en la pérdida, aunque haya sido esperada, trae una sensación de que esta no sucedió, la negación es la etapa en la cual se busca minimizar el acontecimiento.

- Negar la realidad de la pérdida la convierte en momificación, es decir, es la situación donde los padres conservan la habitación del hijo que murió, el doliente busca mantener los objetos o las situaciones igual que cuando estaba con aquella persona. Aquí el doliente crea una distorsión donde incluso aseguran ver a la persona que partió en alguna otra persona.
- Negar el significado de la pérdida, se manifiesta cuando el doliente, para negar el significado de su dolor, dice afirmaciones como “no era un buen padre” “no éramos unidos” con el propósito de que la pérdida se minimice.

Tarea II: Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida

“No todo el mundo experimenta el dolor con la misma intensidad, ni lo que siente de la misma manera, pero es imposible perder a alguien a quien se ha estado profundamente vinculado sin experimentar cierto nivel de dolor” (Wonder, 1997, p. 3).

La negación es fomentada por la sociedad, la cual no ve bien que el doliente se entregue a su dolor y se abandone en él. En este punto el supuesto deber de las personas que rodean al doliente es distraerlos de su dolor así que no se le escucha, hay quienes en busca de no sentir

el dolor intentan hacer un cambio geográfico como viajar, esto es lo opuesto a permitir que las emociones del doliente se trabajen.

Tarea III Adaptarse al medio.

Por lo regular esta fase llega después de los tres meses que se dio la pérdida. Esta tarea consiste en volver a la vida cotidiana y así adaptarse a los nuevos roles o actividades que se tienen que hacer solo. Retomar algunas cuestiones diarias pueden ser difíciles pues no siempre se es consciente de lo que el fallecido o ausente hacía, especialmente si este ya formaba parte de la vida del doliente es decir si vivía con el doliente. Esta tarea implica que el doliente desarrolle habilidades, adquiera costumbres que nunca había tenido que desarrollar y lograr adaptarse a su nuevo medio.

Tarea IV. Recolocar emocionalmente la pérdida y continuar viviendo.

Esta tarea no se lleva a cabo cuando el doliente se aferra a mantener el vínculo ya inexistente en lugar de formar otros nuevos vínculos, por ejemplo cuando el doliente decide no volver a querer a alguien más y seguir trayendo los pensamientos de aquella relación o persona que se perdió. Sin embargo, el doliente avanza cuando se da cuenta que puede seguir queriendo a nuevas personas en su vida fomentando nuevos vínculos.

Por otro lado, Neimeyer (2002) maneja las tareas del duelo como desafíos y menciona:

- Que el doliente sea capaz de reconocer la realidad de la pérdida, no solo menciona el reconocimiento de la pérdida de manera individual sino como parte de un sistema, es decir, hablar con los demás miembros de la familia respecto al impacto familiar.
- Que el doliente sea capaz de abrirse a sentir todas esas emociones que conlleva una pérdida, reconocer las emociones y sentimientos que se presentan. Es importante para el doliente alternar los momentos de dolor con tareas cotidianas.

- Que el doliente revise su mundo de significados cuando se da la pérdida, sobre todo en una pérdida significativa, el doliente puede replantear el sistema de creencias y valores que sustentaban su vida.
- Que el doliente reconstruya la relación con lo que se ha perdido. Esto se refiere a que el doliente sea capaz de resignificar la pérdida, es decir, saber que lo que se perdió no solo es una persona o una relación, esto significa que se quedan atrás experiencias de vida que no necesariamente fueron negativas o positivas en su totalidad.
- Que el doliente sea capaz de reinventarse a sí mismo, pues tras la pérdida es necesario seguir, pero ya no será la misma persona que se encontraba antes de tal pérdida, el doliente tendrá que encontrarse y con ello adquirir nuevos roles y crear nuevos vínculos.

Los principios y procedimiento del asesoramiento psicológico para la elaboración del duelo que propone Wonder (1997) constan de 10 principios.

- Principio uno: ayudar al superviviente a hacer real la pérdida. Después de la pérdida siempre hay una sensación de irrealidad, es importante que el doliente exteriorice la experiencia de la pérdida con preguntas que se le hagan al doliente, ¿Cómo te enteraste?, ¿En qué lugar estabas?, es decir todas aquellas preguntas que ayuden al doliente a ser consciente de la pérdida como una realidad.
- Principio dos: ayudar al doliente a identificar y expresar sentimientos. Al tener muchos sentimientos y emociones alternadas puede ser que el doliente no reconozca cuales son. Los sentimientos más problemáticos y en ocasiones difíciles de reconocer son el enfado, la culpa, la ansiedad y la impotencia.

Enfado, en una pérdida es normal sentir enojo en contra de la otra persona que es motivo de la pérdida. También es común dirigir el enfado en contra de otras personas, para ello el

psicólogo tiene un papel activo pues se le ayuda al cliente a exteriorizar ese sentimiento de enojo y aquellos pensamientos que vienen con él. Se busca encontrar un equilibrio con pensamientos positivos que también habrá respecto a la otra persona, aunque estos sean pocos, para ello se le pueden elaborar preguntas al doliente como ¿Qué extrañas de él o de ella?, ¿Que no extrañas de él o de ella?

Culpa, dentro de un proceso de duelo hay muchos factores que hacen que el doliente sienta culpa. El trabajo del asesor es ayudar al doliente a afrontar la realidad y resolver la culpa que a veces es irracional, a través de preguntas que ayuden al doliente a trabajar esa culpa. Algunas intervenciones que se pueden elaborar son, cuando el doliente dice “no hice lo suficiente”, preguntarle ¿qué hiciste?, y seguir preguntando ¿qué más hiciste? y ¿qué de todo lo que hiciste consideras que fue bueno?

Ansiedad e impotencia, esta ansiedad se da, en el doliente, como parte de sus pensamientos de no ser capaz de estar solo, el pensar que no se podrá seguir sin la otra persona. En esta situación, el papel del asesor psicológico, es ayudar al doliente, por medio de la reestructuración cognitiva, a recordar las estrategias que utilizaba para funcionar solo antes de la pérdida. El asesor puede ayudar al doliente a que hable de sus miedos respecto a lo que le produce ansiedad, así el asesor ayuda al doliente a expresar las situaciones que le causan ansiedad e impotencia y así explorar nuevas opciones para resolverlas.

Tristeza, el papel del asesor frente a la tristeza del doliente es ayudar a este a expresarla, en ocasiones puede presentarse el llanto ya que el doliente inhibe el llanto frente a otras personas como una manera de no hacer evidente su dolor y no abusar de la escucha de los demás o para evitar las críticas de otros. Llorar a solas puede ser útil, pero si se llora en compañía y además se recibe el apoyo profesional esto hará que el doliente trabaje con la tristeza que

siente. Es el trabajo del asesor o psicólogo ayudar al doliente a que estos sentimientos salgan de manera dosificada para que no se vea desbordado por los sentimientos.

- Principio tres, ayudar a vivir sin el objeto de la pérdida. En este momento el papel del psicólogo es ayudar al doliente a desarrollar nuevas habilidades que le permitan llevar a cabo sus tareas cotidianas o diarias sin contemplar a la persona que es el objeto de la pérdida. En este principio es importante contemplar las necesidades sexuales del cliente, pues el doliente tiene que ser capaz de expresar estas necesidades de ser tocado y buscar nuevas alternativas, siempre respetando su sistema de valores. Es importante que el doliente no tome decisiones importantes cuando está elaborando su duelo, pues estas decisiones no pueden traer beneficios al doliente, pero que el doliente comprenda, que con el tiempo, será capaz de tomar cualquier decisión sin traer repercusiones negativas a su vida.
- Principio cuarto, facilitar la recolocación emocional, algunos dolientes vacilan en establecer nuevos vínculos afectivos, por el contrario hay otros que de inmediato tratan de sustituir el vínculo que se perdió. Para ello, el psicólogo es el encargado de que el doliente comprenda que el precipitarse en reemplazar a la persona que partió evita que trabaje en los sentimientos del duelo, que comprenda la profundidad de su dolor y elaboren un duelo sano, puesto que para que la nueva relación funcione se le debe reconocer a la persona y apreciar por ella misma no por ser el reemplazo de alguien más.
- Principio cinco, dar tiempo para elaborar el duelo, el doliente debe aprender a tomar su tiempo para elaborar las diferentes etapas del duelo y comprender, con ayuda del asesor, que habrá momentos donde el dolor será más agudo debido a que serán actividades o momentos que se compartían con la persona que se perdió, para ello el trabajo del psicólogo es apoyar al doliente en esos momentos con el fin de que no se

prolonguen de manera indefinida, y a la vez da tiempo al doliente para vivir su propio proceso de duelo sin prisas.

- Principio seis, interpretar la conducta normal. En ocasiones el doliente tiene pensamientos de que se está volviendo loco, puede presentar aturdimiento o alucinaciones en el caso de duelo por muerte. Por ello el psicólogo tiene que estar entrenado en identificar conductas normales y apoyar al doliente a entender que, en ocasiones, presentar estas conductas de aturdimiento, son normales en procesos de duelo, si el doliente sabe que estas sensaciones son normales puede manejarlas de mejor manera.
- Principio siete: permitir las diferencias individuales. El apoyo psicológico en este principio va dirigido a que el doliente comprenda que el proceso de duelo es individual, con la finalidad de que el doliente no sienta incomodidad al pensar que el duelo tiene que ser un proceso lineal o en el tiempo que otras personas elaboran su propio duelo.
- Principio ocho: dar apoyo continuo. Una buena manera de ofrecer apoyo psicológico continuo es el apoyarse en grupos. El profesional de la salud mental ha de estar disponible para ofrecer apoyo continuo especialmente en duelos por muerte en el periodo de un año después de la pérdida.
- Principio nueve: examinar defensas y estilos de afrontamiento. Este principio implica ayudar al paciente a analizar sus estilos de afrontamiento y sus habilidades para confrontar la situación, por ejemplo si un paciente tiende a consumir drogas y alcohol es probable que no tenga las habilidades necesarias para lidiar con el proceso de duelo. Si el paciente recurre a estas conductas con frecuencia el asesor psicológico puede apoyarse en grupos como Alcohólicos anónimos o drogadictos anónimos.

- Principio diez: identificar patologías y derivar. El asesor que trabaja con cuestiones de duelo tiene que ser capaz de identificar patologías o problemáticas psicológicas que no sean propias del duelo, pero que compliquen la elaboración de este con el fin de derivar al paciente para tratamiento de ese problema, patología o trastorno en particular.

Técnicas útiles en el asesoramiento según Wonder (1997).

1. El lenguaje evocado.
2. El uso de símbolos.
3. Escribir
4. Dibujar
5. Role playing
6. Reestructuración cognitiva
7. Libro de recuerdos
8. Imaginación guiada

Mientras que Neimeyer (2002) menciona diez pasos prácticos para adaptarse a la pérdida.

- Tomarse en serio las pequeñas pérdidas, se refiere a darse la oportunidad de sentir el extrañar a un amigo que se mudó lejos, o el dejar una casa en la que vivimos durante mucho tiempo, estas pequeñas pérdidas y sentimientos nos entrenan ante las grandes adversidades. El doliente pone en práctica la capacidad de adaptación a las pérdidas con estas situaciones de vida más comunes.

- Tomarse tiempo para sentir, aunque la pérdida en sí provoca que sea difícil obtener un tiempo para analizar nuestras emociones y no enfrascarse en el cúmulo de sentimientos, es necesario encontrar un momento para escribir o reflexionar respecto a los cambios y los sentimientos que nos ocupan dentro del proceso del duelo.
- Encontrar formas sanas de descargar el estrés. Es importante saber que cualquier tipo de cambio provoca estrés, por ello, es importante adoptar nuevas actividades como hacer ejercicio, meditación o la oración, buscar formas constructivas de lidiar con este estrés.
- Dar sentido a la pérdida. En lugar de tratar de disipar cualquier tipo de pensamiento sobre la pérdida es mejor que el doliente se permita obsesionarse con ella, traer las imágenes dolorosas debido a que, al tratar de enterrarlas, solo se les dará más poder. De esta forma al armar la historia, el doliente le da coherencia a la experiencia de la pérdida y con ello logrará una perspectiva más amplia de la pérdida.
- Confiar en alguien, la red de apoyo o un profesional de la salud mental son importantes en el proceso de duelo, son aquellas personas que al compartir los sentimientos y pensamientos con ellos harán que el doliente se sienta más ligero.
- Dejar a un lado la necesidad de controlar a los demás. Las personas afectadas por la pérdida en el caso de duelo por muerte o divorcios tienen su propia manera de elaborar y siguen su propio ritmo, por ello es importante respetar su proceso de adaptación al cambio individual.
- Ritualizar la pérdida de un modo que tenga sentido para nosotros. Si los rituales tradicionales no son satisfactorios para el doliente, este puede realizar otro tipo de rituales o nuevas maneras de darle sentido a la pérdida.
- No resistir al cambio. Las pérdidas, ya sea de personas o situaciones que se dan en la vida de cada persona, transforman a cada doliente de manera diferente. La mejor

manera de lidiar con estos cambios es buscar nuevas oportunidades para el crecimiento independiente. Al mismo tiempo que da la oportunidad al doliente de reconocer las áreas de oportunidad en las que hay que trabajar en cada pérdida.

- Cosecha el fruto de la pérdida, la pérdida hace que el doliente revise las prioridades vitales y busque la oportunidad para nuevos proyectos y relaciones futuras.
- Centrarse en las propias convicciones, el doliente puede usar su pérdida como un medio para revisar y renovar sus creencias y filosofías que lo ayudarán a buscar su espiritualidad.

En las descripciones de intervención de duelo dadas por Cruz (2007) menciona, al igual que Worden (1997), 4 fases para una intervención en duelo, las cuales son:

Fase 1, Descriptiva: facilita la integración de la pérdida con el conocimiento previo, en personas con duelo especialmente en duelo complicado, el doliente continúa preocupado por el evento y experimentan una separación ya sea temporal y no definitiva, pues el doliente no ha integrado la pérdida con su realidad actual. Por ello el doliente genera dificultades para reconocer la pérdida, como las sensaciones de que la persona va a regresar, anhelo, angustia, dolor. Dichas sensaciones podrían mantenerse de manera indefinida. Al paciente el hablar sobre su experiencia, con los suficientes detalles, lo ayudará en esta fase.

Fase 2, Explicativa: se refiere a identificar y cambiar las creencias desadaptativas del doliente. Ayudar al paciente a detectar y trabajar sus pensamientos intrusivos y el rol que juegan para el mantenimiento de sus problemas. Así el doliente podrá llegar a soluciones racionales. Para ello la terapia de reestructuración cognitiva ayuda al paciente a cuestionar las hipótesis que tiene de sí mismo, de otros y del mundo, también el doliente se puede apoyar en un registro diario donde registre sus pensamientos recurrentes y así poder detectar si existe alguna distorsión en ellos, para corregirla y poder realizar su pérdida.

Fase 3, Afrontamiento: se reducen las estrategias de evitación ante la depresión y/o ansiedad. En esta fase la intervención está dirigida a disminuir los mecanismos de no afrontamiento o de evitación y aumentar su tolerancia al sufrimiento y estimular a actividades que fomente la manera correcta de afrontar y retomar las actividades del doliente. En esta fase es recomendable la técnica de imaginación racional emotiva, que ayuda al doliente a reducir la ansiedad y le da la sensación de la capacidad de afrontamiento, lo apoya para disminuir las rumiaciones.

Fase 4, Constructiva: se da una resignificación de la experiencia vivida. En esta fase se busca fortalecer los esquemas constructivos por medio de un sistema de control consciente que ayude a un procesamiento reflexivo, flexible y consciente. En esta fase las técnicas, pueden ser revisión de la historia del paciente, así podrá recordar sus éxitos o logros pasados y los que consiga en el proceso terapéutico, la revisión de fortalezas y habilidades con las que cuenta el paciente y las que no tenía desarrolladas anteriormente.

Capítulo 3

Duelo por ruptura de pareja

Según Cáceres (2012) la ruptura de pareja pasa por las siguientes etapas:

- Shock o incredulidad, en esta fase suele presentarse sorpresa de parte de la persona de la relación que no toma la iniciativa pues suelen pensar que esta etapa es parte del desarrollo de la relación, que podría tratarse de un problema más dentro de la relación. El miembro de la pareja que no quiere separarse o que no sabía de las intenciones del otro tiene un sentimiento de incredulidad sobre el tema de la separación. El miembro de la pareja que se queda suele pasar por esta etapa de shock después de que la persona se marcha, este shock puede ser agudo y precipita una fuerte crisis. En este momento suele pasarse por una etapa donde no se está en condiciones de atender actividades normales, la persona que se queda suele necesitar apoyo social.

En los procesos de duelo por muerte, esta etapa también es característica, Kübler-Ross y Kessler (2004) mencionan que la primera etapa del duelo es la negación en la cual el doliente acepta poco a poco los sentimientos que vienen con el duelo, ya que procesarlos todos cuando se recibe la noticia de la pérdida de alguien sería abrumador emocionalmente. Al estar conmocionado y negar los hechos, el doliente se vuelve insensible y con ello activa los mecanismos de protección de la psique. La negación es una manera que tiene la mente de disminuir el dolor mientras el doliente hace frente a su pérdida.

Por otro lado, Neimeyer (2002) menciona que la primera etapa del duelo es la evitación, cuando la pérdida confronta las expectativas sobre lo que el doliente sabe de la continuidad de la vida, es decir la pérdida del ser querido, el doliente puede tener dificultades para asimilar y con ello se puede sentir incómodo, aturdido, preso del pánico o confundido en un primer momento.

O'Connor (2007) menciona que dentro de las etapas de duelo por muerte existe la negación, el doliente pasa por una conmoción por la noticia de la pérdida, donde la negación crea un aislamiento que ayuda al doliente a no sentir la angustia del duelo, aunque este sentimiento produce un efecto que beneficia al doliente dándole tiempo para desplegar los recursos internos que ayudarán al doliente a enfrentar la realidad. Vemos que la etapa de la negación tanto en el proceso de duelo por muerte como de duelo por ruptura consiste en la conmoción y la incredulidad ante la pérdida, pues el doliente no puede asimilar lo que ha pasado.

- Malestar, en esta etapa las personas suelen pasar por una etapa de ira y estrés, estas emociones suelen ser debido a los sentimientos y pensamientos respecto a por qué la relación falló. Algunos pensamientos que surgen son:
 1. Constancia de que la relación no funcionó.
 2. Constancia de que se ha perdido a la persona para siempre.
 3. Constancia de que hay que hacer cambios en la vida cotidiana.

- La etapa del malestar suele estar ligada a cambios de humor, síntomas fisiológicos como falta de apetito, dificultad para conciliar el sueño. En el duelo por muerte menciona Neimeyer (2002) que en la etapa de la asimilación es donde surgen los síntomas físicos como trastornos digestivos, nerviosismo, embotamiento, náuseas y dolores corporales. Otros síntomas según Cáceres (2012) que se pueden presentar son la agresividad hacia otras personas, aunque en ocasiones se alterna con instantes donde la persona tiene repentinos pensamientos de esperanza, de que la relación se salve y la persona regrese.

La etapa del malestar como menciona Cáceres (2012), se caracteriza por la ira, en el duelo por ruptura, en el caso del duelo por muerte, como mencionan Kübler-Ross y Kessler (2004), la ira también es una característica. El doliente al enfrentar su situación, presenta niveles de ira que por lo general son proporcionales al amor que sentía por la persona que perdió, la ira suele esconder el profundo dolor del doliente, esta ira puede volver en varias ocasiones durante el duelo, el doliente suele manifestarla contra objetos, personas, familiares, amigos e incluso Dios, la ira ayuda al doliente a cruzar el dolor y otras emociones y sentimientos que vienen con el duelo.

Según Neimeyer (2002) dentro del proceso del duelo por muerte, en la etapa que él llama evitación, menciona que el doliente puede presentar ira que puede ser dirigida a los médicos, familiares, amigos u todos aquellos que tuvieron algo que ver con la pérdida del ser querido.

- Miedo, las personas que pasaron por una ruptura manifiestan que tienen miedo no solo de lo que pasará a raíz de la ruptura sino de sus propios sentimientos pues hay ocasiones que suelen ser tan intensos que las personas temen que estos los puedan superar y se dispare una locura. Este sentimiento de sentirse sobrepasado por lo que sienten suele ser reforzado por diferentes situaciones como:

1. El encontrarse en una situación en donde no solo hay que seguir con las actividades cotidianas, sino que se requiere adaptar las actividades u obligaciones que realizaba la persona que se fue puesto que ahora ya no se podrán hacer o se tendrán que hacer en solitario.

2. El encontrarse de nuevo como soltero puede ser abrumador, pues la soledad suele cursar de manera individual y da lugar a momentos donde se debe lidiar con las propias emociones y pensamientos, es decir cursar un duelo.

En el proceso de duelo por muerte también surgen diferentes tipos de miedo dependiendo de la etapa en la que se encuentra el doliente, según Gala et al., (2002) existe el miedo a la agonía de su ser querido, miedo a perder el control de la situación, miedo al miedo de los demás, miedo al aislamiento y la soledad, miedo a lo desconocido, a donde el miedo es la representación del dolor psíquico que a veces se traduce en físico.

- Temor al fracaso, al terminar una relación suele pasarse por periodos donde se tienen sentimientos de culpa y una sensación de haber fracasado en la relación, se generalizan estos sentimientos y las personas que pasan por una ruptura suelen pensar que no sirven para una relación de pareja pues no pudieron hacer que la relación funcionara, la culpa llega cuando la persona piensa que fue culpable de que la relación no funcionara pues no se hizo lo suficiente o no se tiene lo suficiente.

En el caso de la etapa del miedo al fracaso como nos menciona Cáceres (2012) en el proceso del duelo por ruptura se experimenta culpa, y en el caso del duelo por muerte menciona O'Connor (2007) que la culpa es parte de las etapas, el doliente experimenta culpa al tener pensamientos de que pudo haber hecho algo mejor o que debió haber hecho alguna cosa diferente, es la dificultad que tiene el doliente para procesar pensamientos de que dijo o hizo algo que no debió haber hecho o dicho.

- Rabia, las personas que pasan por una ruptura pasan por uno o varios periodos de ataques de rabia, estos pueden tener varias causas:
 1. Se puede sentir rabia o ira con la otra persona por no haber hecho lo suficiente para que la relación funcionara o por haberse marchado sin luchar por la relación.
 2. Se puede sentir rabia con la vida por haberle arrebatado la relación pues es algo que costó tiempo y esfuerzo construir.

3. La rabia puede ser general pues se piensa que lo que pasó es una situación individual y que existen muchas parejas que tienen relaciones sin conflictos y se mantienen unidas.

4. Esta emoción de ira puede crecer si ya han pasado por otras rupturas. En ocasiones hay personas que albergan sentimientos de venganza debido a que la rabia los rebasa.

Como lo menciona O'Connor (2007), dentro de los sentimientos del proceso de duelo por muerte también existe el enojo que en algunas ocasiones se transforma en rabia, el doliente en el fondo siente temor de no poder satisfacer sus propias necesidades.

- Pena, la separación es la pérdida de una relación que es importante para el doliente, esto suele presentarse cuando se da la ruptura y se tiene que abandonar a la pareja junto con todo aquello que implicaba tener una relación con esta persona.

“La pena se refiere al tiempo cuando una persona experimenta tristeza después de perder a un ser querido” (American Cancer Society [ACS], 2019, párr.5).

En la etapa de asimilación en el proceso de duelo por muerte, donde el doliente tiene que adaptar sus nuevos roles, se pregunta ¿Cómo poder vivir sin esta persona?, el retomar la vida diaria puede ser difícil para el doliente, es en esta etapa a donde se presentan la tristeza o en ocasiones la depresión que acompañe al doliente por el vacío que siente por la pérdida de su ser querido (Neimeyer, 2002). En esta etapa vemos similitud con la etapa de pena que menciona Cáceres (2012) en las etapas del duelo por ruptura.

- Soledad, en esta etapa no importan las personas que se encuentren apoyando al doliente, la persona experimentará un sentimiento de soledad por aquellos momentos entrañables con la persona que constituye la pérdida. O'Connor (2007) menciona en la etapa de la depresión en el duelo por muerte que el doliente experimenta

desamparo, falta de esperanza e impotencia, como sentimientos de tristeza, decepción y/o soledad.

- Aceptación, cuando llega la aceptación es debido a que la persona pasó por los sentimientos antes descritos, o por lo menos por la mayoría de ellos, la persona sabrá que la aceptación ha llegado cuando al encontrarse con el objeto de pérdida o con sus recuerdos no se despertarán un cúmulo de sentimientos.

Al obtener la aceptación se dice que se ha pasado no siempre de manera lineal por las otras etapas, la aceptación más que ser una etapa es el término del proceso de duelo, es cuando el doliente aunque no esté de acuerdo con su pérdida aprende a vivir con ella sin las otras emociones entrando y saliendo de su vida de manera constante, cuando se llega a la aceptación es cuando el doliente es capaz de empezar a vivir y disfrutar de la vida, la persona siente satisfacción por sentirse bien y escucha sus propias necesidades sin sentir que está traicionando a su ser querido (Kübler-Ross y Kessler, 2004).

En el estudio realizado por Barajas et al. (2012) sobre rupturas de pareja significativas en jóvenes universitarios por medio de redes semánticas, se encontró que ninguna de las palabras definidas como “positivas” se encontraban dentro de la red, al encontrar que las palabras que ocupaban el primer lugar en la red fueron tristeza, dolor, llanto, duelo, ansiedad y depresión

La revisión de este trabajo considera las similitudes de las etapas del duelo por muerte que mencionan O'Connor (2007), Wonder (1997), Neimeyer (2002) y Kübler-Ross (2004) con las etapas del duelo por ruptura que menciona Cáceres (2012), todos estos autores coinciden en las semejanzas en las etapas de shock, ira, miedo, pena, soledad y aceptación. Por ello la siguiente propuesta de intervención va encaminada a estas etapas representativas que se viven en la ruptura de una pareja.

Capítulo 4

Propuesta de intervención

Se diseñó una intervención basada en un taller de 8 sesiones distribuidas en 3 fases, a donde la primera fase se realizará una revisión teórica, en la segunda fase será una revisión práctica y en la tercera fase se trabajara de manera práctica la aceptación.

La primera fase está compuesta por tres sesiones en las que el participante conocerá los conceptos generales de las etapas de noviazgo según Diaz-Loving (1999), las características de las relaciones sanas y negativas según Paz (2010) y Cueto (2017), la segunda fase consta de tres sesiones donde se buscará que el participante analice y reflexione respecto a su experiencia en la etapa de shock, malestar, miedo y temor al fracaso según Cáceres (2012), posteriormente en la tercera fase la componen 2 sesiones donde se buscará que el participante retome sus actividades y con ello las metas que le ayuden a volver a su vida. El objetivo de este taller es ayudar a los participantes a resolver el proceso de duelo por ruptura, enseñándoles estrategias cognitivo-conductuales.

El taller está dirigido a personas de entre 25 y 35 años que hayan pasado por una ruptura amorosa y que presenten problemas para establecer otra relación. Se recomienda que los participantes a este taller no cuenten con un diagnóstico de duelo mórbido o duelo complicado, ni con algún otro tipo de diagnóstico psiquiátrico como depresión, ansiedad, etc.

Método.

Se considera importante realizar evaluaciones pretest-postest para conocer el alcance de la intervención (taller). En dicha evaluación se sugiere utilizar un cuestionario sobre la percepción de las emociones y/o sentimientos que cada participante tiene sobre su ruptura de

pareja, este cuestionario ayudará a saber en qué etapa del duelo (shock, malestar, pena, soledad, miedo, temor al fracaso y aceptación) se encuentra y con qué emociones y/o sentimientos está lidiando cada uno de los participantes en el momento de la evaluación.

Este taller está conformado por tres fases, la primera y segunda fase componen de 3 sesiones, y la tercera fase de 2 sesiones. Cada sesión se abrirá con una bienvenida, en la primera sesión se dará una explicación del objetivo general del taller, en las siguientes sesiones se dará la bienvenida y se retomará el tema de las sesiones anteriores a modo de repaso, posteriormente en el segundo bloque se dará la explicación teórica de cada uno de los temas, en el bloque tres se procederá a la actividad correspondiente de la sesión y por último en el bloque cuatro se procederá a la despedida de la sesión y al aclaramiento de las dudas.

Instrumento

Cuestionario pretest-postest. Para la evaluación se sugiere el uso del Cuestionario de detección de sentimientos, emociones y consecuencias de la pérdida afectiva De la Serna (2009). El instrumento (Apéndice A), consta de tres partes, la primera recaba información sobre la relación, por ejemplo el tiempo que ha transcurrido de la ruptura, si la ruptura fue decisión propia o si lo esperaba o no. La segunda parte está compuesta por 19 reactivos con una escala que va de 0 a 10, donde 0 es no presenta y 10 la presencia intensa del sentimiento o la emoción. La tercera parte está compuesta de 14 reactivos con el mismo tipo de escala, de 0 a 10, calificada de igual manera, esta última parte trata sobre las consecuencias cognitivas, conductuales, fisiológicas y sociales. Este cuestionario tiene una confiabilidad de Alpha de Cronbach, en la parte de emociones y sentimientos de $\alpha = .737$ y en la parte de las consecuencias es de $\alpha = .896$. La validez del instrumento es de constructo ya que se basa en la teoría, para ello se realizó un análisis factorial en el que la aparte de las emociones y

sentimientos arrojo cuatro factores explicando 60.605% de varianza. Por su parte la sección de consecuencias dio 3 factores con 64.738% de la varianza explicada.

Descripción del taller

Fase 1

En esta fase se les darán a los participantes los conocimientos generales sobre el tema a tratar para que sean capaces de identificar la etapa del duelo en la que se encuentran y qué sentimientos han experimentado en el momento de participar en el taller.

Número de sesión. Las sesiones 1, 2 y 3 durarán 60 minutos.

Tema sesión 1. Aplicación de cuestionario y etapas de las relaciones de pareja.

Objetivo sesión 1: Ayudar a los participantes a identificar sus emociones con el fin de saber en qué etapa del duelo por ruptura se encuentran por medio del cuestionario de detección de sentimientos, emociones y consecuencias de la pérdida afectiva. En el tercer bloque de la sesión los participantes conocerán las etapas de las relaciones de pareja según la teoría del acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving (1999).

Tema sesión 2. Características sanas y negativas de las relaciones de pareja.

Objetivo sesión 2: Los participantes conocerán e identificarán en sus propias experiencias las características de las relaciones sanas y negativas.

Tema sesión 3. Etapas del duelo.

Objetivo sesión 3: Los participantes conocerán e identificarán en sus propias experiencias las etapas del duelo.

Técnicas. Dibujo, escritura libre.

Dibujo libre, sesión 1: la expresión por medio del dibujo o la pintura se ha convertido en una opción de intervención pues ayuda a exteriorizar los pensamientos, emociones y sentimientos acerca de las vivencias en cada sujeto (Romero, 2004). En este taller se utilizará el dibujo como herramienta para que los participantes asocien el dibujo creado por ellos con las diferentes etapas de la relación de pareja, cabe mencionar que no se utilizará como herramienta terapéutica sino como apoyo visual para la asimilación del conocimiento. Los apoyos visuales son herramientas que apoyan a que el lenguaje oral tenga mayor comprensión (Rubio, 2014).

Escritura libre, sesiones 2 y 3: Según Valery (2000) menciona que la teoría de Vygotsky (1977) nos muestra como la escritura estructura la conciencia humana, activa y posibilita el desarrollo de las funciones psicológicas, funciona como comunicación, crea contextos y colabora al proceso de aprendizaje en el ámbito escolar. Para fines de este taller se utilizará la escritura libre como un proceso de comunicación que ayudará al participante a identificar sus sentimientos, así como a desarrollar las funciones psicológicas para el desarrollo de nuevas habilidades para afrontar el proceso del duelo basada en exteriorizar su experiencia.

Las actividades se llevarán a cabo en parejas para que la integración de los participantes del taller sea rápida ya que tendrán la oportunidad de conocerse uno a uno y, en las actividades llevadas a cabo de manera individual, se busca que el participante trabaje su experiencia de manera profunda.

Fase 2

Numero de sesiones 4, 5 y 6, duración 60 minutos por sesión.

Tema sesión 4. Shock o incredulidad.

Objetivo sesión 4: Los participantes identificarán en su propia experiencia, como vivieron la etapa del shock.

Tema sesión 5. Malestar.

Objetivo sesión 5: Los participantes identificarán en su propia experiencia el estrés y la ira que se manifiestan en esta etapa.

Tema sesión 6. Miedo y temor al fracaso.

Objetivo sesión 6: Los participantes recibirán entrenamiento en la técnica de detención del pensamiento, para que sean capaces de detener los pensamientos disruptivos que vienen con esta etapa.

Técnicas:

Escritura libre, sesiones 4 y 5: Para fines de este taller se utilizará la escritura libre como un proceso de comunicación que ayudará al paciente a identificar sus sentimientos, así como, a desarrollar las funciones psicológicas para el desarrollo de nuevas habilidades, para afrontar el proceso del duelo basada en exteriorizar su experiencia.

Técnica Vivencial: Aguilar (2014) menciona que las técnicas vivenciales son aquellas que se realizan cara a cara y tienen como objetivo que los participantes sientan la necesidad y logren un cambio de conducta a través de la vivencia. Esta técnica permite el aprendizaje. Para los fines de este taller se realizará la actividad de “la bolsa de papel” (Apéndice B, sesión 5) con la finalidad de que los participantes logren la liberación de la ira o enojo que muchas veces impide el avance en el proceso terapéutico.

Detección del pensamiento, sesión 6: la técnica de detención del pensamiento ayuda en algunos pensamientos recurrentes, como lo mencionan Ruiz et al. (2012). Un paciente con

pensamientos recurrentes de tipo rumiación, es decir, pensamientos de hechos pasados sobre los que el paciente no tiene control, provocando un proceso que trae como consecuencia sensaciones de tristeza. Para fines de este taller se utilizará esta técnica para aprender a detener los pensamientos de rumiación que llevan al paciente a tener pensamientos de miedo o fracaso.

Procedimiento.

Se acordará con los participantes una palabra que servirá como para parar los pensamientos puede ser STOP, BASTA pero también puede ser una palabra aislada o ligada a una sensación placentera.

Se les indicará a los participantes del taller evoquen un pensamiento de rumiación o disruptivos respecto a su pasada relación, en sus lugares se solicitará cierren los ojos. Los participantes recordarán esos pensamientos por un periodo de 2 minutos, a donde se dejará que estos pensamientos traigan a ellos las emociones inadaptadas y representativas de dichos pensamientos.

Después de 2 minutos se utilizará esa palabra previamente acordada con el grupo para realizar la detención del pensamiento, posteriormente se les pedirá que sin abrir los ojos recuerden una experiencia agradable y se mantengan en ella 2 minutos más y que abran los ojos (Apéndice B, sesión 6).

Exposición simbólica, sesión 6: esta técnica es usada en fobias, implica la exposición al estímulo temido a través de la imaginación, a diferencia de las diferentes variantes de la exposición en vivo, la técnica de la exposición simbólica se utiliza para hechos pasados o que se podrían presentar en el futuro. Esta técnica puede incluir estímulos como imágenes o sonidos. Para fines de este taller la técnica de exposición simbólica se aplicará con el fin de

que los participantes evoquen las situaciones que les causan miedo al fracaso y por medio de la imaginación se expongan a esa situación para así trabajar posteriormente las posibles soluciones a las situaciones (Ruiz et al., 2012).

Procedimiento.

Se les pedirá a los participantes al taller que en sus lugares cierren los ojos y evoquen una situación ya sea pasada o futura, que traiga la emoción del miedo que se siente en la etapa de miedo y temor al fracaso, se les pedirán que permanezcan en dicha situación por 3 minutos a donde dejen que el pensamiento siga el curso es decir que los participantes imagines todas las consecuencias de ese temor.

Posteriormente se les pedirá a los participantes abran los ojos y platiquen sus experiencias y miedos respecto a la situación y con ello se les pedirá a los participantes que generen soluciones a dichas situaciones y las comenten entre ellos.

Fase 3

Numero de sesiones 7 y 8, duración 60 minutos por sesión.

Tema sesión 7. Pena y soledad.

Objetivo sesión 7: Los participantes realizarán una lista de actividades satisfactorias con el fin de que las lleven a cabo y que estén propicien un bienestar en cada participante al taller.

Tema sesión 8. Aceptación.

Objetivo sesión 8: Los participantes realizaran un proyecto de vida a corto plazo, a donde crearan planes y metas para realizar al terminar el taller.

Técnicas:

Listado y registro de actividades, sesión 7: Se les pedirá a los participantes que realicen una lista de actividades que les causen agrado, con el fin de que los participantes retomen sus actividades sociales e individuales que les causen agrado, ya que como menciona Rosselló y Bernal (2007) el círculo vicioso se provoca cuando menos cosas agradables se realizan, más deprimido se siente y viceversa.

Solución de problemas, sesión 7: esta técnica cognitivo-conductual está dirigida a incrementar las habilidades de la persona con el fin de poder solucionar problemas. Esta técnica capacita a las personas en el afrontamiento de las diferentes situaciones estresantes para que sean capaces de elaborar, planear y llevar a cabo diferentes opciones con el fin de tener las herramientas necesarias para la resolución de dichos problemas (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012). Se les entrenará a los participantes para poder utilizar esta técnica no solo en la situación o tema del taller sino en diferentes cuestiones de su vida diaria.

Procedimiento.

Se les pedirá a los participantes que piensen en una situación que consideren sea un problema, posteriormente se les pedirá generen diferentes ideas de cómo podría ser resuelto dicho problema colocando en manera de listado las diferentes opciones además de los pros y contras en cada una de estas opciones, para que los participantes visualicen que opción es más apta para la solución de problema, con ellos se busca que los talleristas agilicen su pensamiento y sean capaces de poder generar soluciones a sus problemas de manera rápida y eficaz.

Relajación progresiva de Jacobson sesión 8: esta técnica consiste en una serie de ejercicios de tensión y distensión de las 16 series de músculos de nuestro cuerpo comenzando por la cara y terminando por los pies. Con la atención plena en las sensaciones corporales que se producen se logra eliminar la tensión y contracturas corporales y con ello se logra un estado de

relajación profunda (Ruiz et al., 2012). Se capacitará a los participantes en esta técnica para que puedan combinarla con las otras técnicas y así lograr un avance significativo en sus diferentes estados de ánimo.

Procedimiento.

- Se pedirá a los participantes que en cada uno de sus lugares tomen una posición cómoda y cierren los ojos.
- Se les indicará que realicen movimientos de:
- Subir y bajar las cejas.
- Mover la mandíbula de un lado a otro.
- Mover el cuello de un lado a otro y de forma circular.
- Mover los hombros en círculos y así arriba y abajo.
- Tensar la espalda.
- Tensar las nalgas.
- Tensar los muslos
- Tensar las pantorrillas.
- Mover en círculos los tobillos.
- Tensar los dedos de los pies.
- Respirar profundamente 3 veces llevando el aire a los pulmones y soltándolo de manera lenta.
- Se les pide a los participantes abran los ojos de manera gradual.

Discusión

Para Wonder (1997)

Uno de los propósitos del asesoramiento psicológico en procesos de duelo es ayudar a facilitar las emociones y el dolor de la pérdida, con el objetivo de que la gente no arrastre el dolor a lo largo de su vida (p. 4).

La mayoría de las personas consideran que el tratamiento psicológico para rompimientos de pareja no es necesario ya que es un tema demasiado común en la vida de todos. Según Patrón (2004) el sobrevivir a una ruptura de pareja implica, aceptar que la persona se ha ido, un reajuste en el estilo de vida, así como de los proyectos que se tenían con la otra persona, por ello existe una fase de acomodo donde el doliente necesita organizar todo aquello que se vio afectado con el término de la relación (Neimeyer, 2002).

Este tema es tan común que por ello en la mayoría de las ocasiones no es tratado ni por la sociedad, ni por la familia como un proceso de duelo, aunque según Cáceres (2012) este proceso pasa por etapas, sentimientos y emociones similares al duelo por muerte. Por ser similares y al no existir la pérdida total de la otra persona se considera solo como una pérdida afectiva.

Las diferencias y similitudes en las etapas del proceso de duelo por ruptura amorosa y por muerte que puedo identificar son las siguientes:

Negación. En ambos procesos de duelo esta primera etapa es representativa, el doliente pasa por la imposibilidad de creer la situación ocurrida. En el duelo por muerte la persona no cree que ya no volverá a ver nunca más a la otra persona, mientras que en el duelo por ruptura el doliente no cree que se haya terminado la relación y que esta persona sea capaz de haberla abandonado (Maltos, 2012).

Ira. Es otra etapa que aparece en ambos procesos de duelo, aunque la ira se dirige a diferentes elementos. En el duelo por muerte la persona suele tener ira dirigida a las personas y hasta objetos que considera contribuyeron en la pérdida de su ser querido, tales como doctores, desconocidos, hospitales, medicamentos, etc. (O'Connor, 2007); mientras que, en el duelo por ruptura de pareja, la persona tiene ira contra la persona que rompió la relación o que tomó la decisión, aunque en algunas ocasiones también es dirigida a amistades o familiares (Cáceres, 2012).

Depresión. Es característica de los dos tipos de duelo, en el caso del duelo por muerte para la sociedad es difícil atender y consolar al doliente ya que la pérdida de un ser querido es difícil de entender (Neimeyer, 2002); mientras que en el duelo por ruptura la sociedad siente la necesidad de no darle importancia puesto que se piensa que esas personas son sustituibles o que teniendo una nueva relación se dejará de estar triste por la persona que se fue (Maltos, 2012). El apoyo social en estos casos es del círculo más cercano al doliente de duelo por ruptura, mientras que en el duelo por muerte la sociedad tiende a presentar sus respetos, aunque no se conozca al fallecido.

Negociación. Esta etapa también cuenta con similitudes en los dos tipos de duelo, ambos tipos de dolientes tratan de negociar con el universo o con su deidad representativa para que esa persona de algún modo regrese, no muera o se recupere de la enfermedad, pero en el caso del duelo por ruptura el doliente tiene la oportunidad de tratar de establecer una negociación con la persona que es motivo de su dolor (Cáceres, 2012).

Aceptación. También es una etapa característica en los dos tipos de duelo, en el caso del duelo por ruptura de pareja se presenta una pseudo-aceptación, la cual se da cuando el doliente recurre a los diferentes tipos de confrontación para mitigar su realidad, estos pensamientos pueden ser del estilo de "nunca va a encontrar alguien mejor que yo", "él se lo perdió",

“nadie lo va a amar como yo lo amo”, “no era tan guapo”, “no valía la pena” (Maltos, 2012); mientras que en el caso del duelo por muerte se puede llegar a tener algún pensamiento similar, aunque es muy raro que las personas hablen mal de sus difuntos. En el caso del duelo por muerte, la aceptación consiste en asimilar que el ser querido ya no regresará pero que la vida del doliente continuará.

Respecto a las consecuencias físicas, psicológicas y emocionales los dos duelos pasan por ellas. En cuanto a las físicas, se presentan dolores de cabeza, de estómago, insomnio, falta de apetito; en las psicológicas, pensamientos disruptivos, distorsiones cognitivas, síntomas de depresión, pensamientos de añoranza; y en las emocionales, ira, soledad, pena, miedo y tristeza (Cabodevilla, 2007).

Las etapas en los dos tipos de duelo no distan mucho una de la otra, aunque en una ruptura de pareja siempre existirá la posibilidad, aunque a veces mínima, de volver a ver a la persona motivo del duelo. Con esto concluimos que la palabra duelo no solo se refiere a la muerte de un ser querido sino también a las etapas que se viven en una ruptura afectiva, como en cualquier otra pérdida que se sufre sea material o de otro tipo.

Para Arriaga et al. (2006)

El termino duelo, puede aplicarse también a procesos psicológicos y psicosociales de gran impacto y angustia frente a todo tipo de pérdida, tales como; la pérdida de un ser querido, la pérdida del año escolar, abandonos, cambios de domicilios, divorcios, separaciones, confirmaciones o diagnósticos de enfermedades agresivas, invalidez, problemas económicos, etc. Bajo esta concepción, consideremos la ruptura como una pérdida, que involucra un proceso de duelo para persona, y que influye en los esfuerzos adaptativos de esta (p.2).

Ante el escenario planteado, surge el diseño del taller de intervención que se presenta, el cual las sesiones están encaminadas para que los participantes trabajen las etapas significativas del proceso de duelo por ruptura de acuerdo con Cáceres (2012). En dicha intervención también se brindan los conocimientos generales de las etapas del noviazgo según la teoría del acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving (1999).

Esta propuesta pretende trabajar aquellas etapas que son significativas e intensas en una ruptura por medio de proveer a los participantes con técnicas que no solo los apoyen en una pérdida por ruptura, sino también en otras pérdidas que puedan vivir. Es decir, con el taller los participantes adquirirán herramientas y técnicas que los ayudarán en diferentes situaciones estresantes o difíciles en sus procesos de duelo.

Conclusiones

“Las pérdidas son la sombra de todas las posesiones, materiales e inmateriales”

Sluzki (S/F, citado en Neimeyer, 2002, p.25)

Una característica en la elaboración de este trabajo fue encontrar poca literatura del duelo ante una ruptura amorosa, especialmente en la población que se propone en este taller, la mayoría de los trabajos de este corte lo manejan como pérdida afectiva, especialmente en la etapa del matrimonio.

Al buscar información sobre duelo, se encontraron autores que destacan y que han dedicado su vida a escribir sobre ello como es el caso de Nancy O'Connor, Elisabeth Kübler-Ross, Robert Neimeyer, sin embargo, en el caso del duelo por ruptura de pareja existen autores como Walter Riso, Helen Fisher y algunos otros contemporáneos que, aunque hacen mención de las posibles etapas del duelo que pueden experimentarse ante una ruptura, pocos han realizado la comparación de estos dos tipos de duelo.

Considero que ante un escenario teórico como el explicado en los párrafos anteriores surge la necesidad de estudiar con mayor profundidad las características del proceso de duelo ante una ruptura de pareja. Aunado a ello, la importancia de contar con talleres como el diseñado en este manuscrito, estriba en que las personas, como lo menciona Wonder (1997), no arrastren su dolor durante toda la vida. Específicamente en el caso de los noviazgos, se espera que estos sirvan como experiencias de desarrollo, que le permitan a la persona crecer emocional y psicológicamente. “Las experiencias dolorosas en nuestras vidas propician nuestra maduración, nos volvemos más sensibles, desarrollamos empatía e interés por otros en

situaciones similares y aprendemos más acerca de nuestros propios valores y emociones”.
(O’Connor, 2007, p.23).

El taller que fue diseñado para intervenir en el proceso de duelo por ruptura, debido a la pandemia actual no llegó al proceso de aplicación. Con este taller no solo se busca apoyar a los participantes a sanar su dolor significativo del duelo por ruptura, sino que también sean capaces de conocer y explorar sus emociones, así como que conozcan técnicas que los apoyarán no solo en una ruptura amorosa sino en algunas otras experiencias de vida, puesto que una pérdida afectiva no es la única que se puede vivir como un duelo sino también todas aquellas pérdidas como la de mascota, la pérdida de un empleo, la pérdida de la economía y con ello el estilo de vida, todas esas grandes o pequeñas pérdidas también pasan por estas etapas que son representativas del duelo.

Para O’Connor (2007).

A la persona afligida le es muy difícil encontrar el apoyo necesario que la ayude a resolver su pena. Es imprudente que le pidas a alguien que escuche tu llanto y tus lamentos. Es posible aún que te rechacen algunos amigos que desconocen la forma de ayudarte (p.24).

De ahí la importancia de estos espacios dados por profesionales. El por qué se necesitan aprender algunas técnicas que se ven en este taller como la relajación progresiva de Jacobson, la solución de problemas, la detención del pensamiento, la exposición simbólica, así como la escritura, es para ayudar al participante no solo en el proceso de duelo por ruptura, ya que como nos dice Neimeyer (2002) “en cierto modo, perdemos algo con cada paso que avanzamos en el viaje de la vida, cosas que van desde las concretas, como las personas, lugares u objetos, hasta las inmateriales, pero no por ello menos significativas” (p.27).

Es importante decir que, aunque en este trabajo se mencionan las etapas del duelo (negación, ira, negociación, depresión, culpa y aceptación) estas no son un proceso que se recorre de manera lineal, ni tampoco se pasa una sola vez por cada etapa, el proceso de duelo es individual, depende de las particularidades del individuo y de la pérdida, como menciona Kübler-Ross (2004) “la pérdida y el duelo que la acompaña son muy personales, diferentes en cada persona” (p.30). Por ello es la importancia de que los participantes del taller expresen sus emociones y construyan sus ideas por medio de la escritura.

La importancia de trabajar en el proceso de duelo es comprender que como menciona O'Connor (2007) “el luto no es una enfermedad, es un proceso normal y natural que permite que la separación se convierta lentamente en una realidad” (p.24).

“En el proceso de duelo, te curarás, y te reharás alrededor de la pérdida que has sufrido. Te sentirás pleno de nuevo, pero nunca volverás a ser el mismo. No serás el mismo, pero tampoco querrás serlo” (Kübler-Ross, 2004. p.167).

Por ello en la sesión 7 y 8 del taller las actividades van encaminadas a que los participantes realicen actividades y/o proyectos que los ayuden a centrarse en situaciones que solo interesa a cada uno de ellos, con esto se busca que cuando hayan pasado sus etapas de duelo sean capaces de retomar su vida de manera que con la compañía de su red de apoyo (amigos y/o familiares) o en ocasiones solos se integren de manera gratificante a su vida y sean capaces de enfrentar nuevas situaciones en su vida y mantener un objetivo como una meta que sirva de motivación única e individual y no solo cuenten con la motivación el tener una relación amorosa.

Referencias

- Aguilar, A. (13 de octubre de 2014). *Técnicas vivenciales*. Técnicas didácticas. <http://tecnicasdidacticascursoluisroberto.blogspot.com/2014/10/tecnicas-vivenciales-ana-lucia-aguilar.html>
- Alcázar, D. y Hernández, R. (2018). Intervención cognitivo-Contextual para paciente con problema de fase de vida: ruptura de relación de pareja. *Revista de psicología y ciencias del comportamiento de la unidad académica de ciencias jurídicas y sociales*, 9 (2), 95-108. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-18332018000200095
- American Cancer Society (10 de mayo de 2019). *Duelo y Pena*. <https://www.cancer.org/es/tratamiento/atencion-en-la-etapa-final-de-la-vida/afliccion-y-perdida/proceso-de-duelo.html#:~:text=El%20duelo%20y%20el%20luto,perder%20a%20un%20ser%20querido>
- Arriagada, F; Ruiz, P. y Zicaso, N. (2016). La ruptura Matrimonial un proceso de duelo. *Integración Académica en Psicología*, 4 (11), 1-65 <https://www.integracion-academica.org/attachments/article/129/05%20Ruptura%20matrimonial%20-%20FArriagada%20PRuiz%20NZicavo.pdf>
- Barajas, M, González, C, Cruz del Castillo, C, y Robles, R. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 26-32. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1339/133928816004>

- Barílari, S. (2009). Hacia la Prevención de los Noviazgos Violentos. *Revista del ECAPSOCIAL*, 29 (118), 57-72 http://www.edumargen.org/docs/curso30-16/unid04/apunte08_04.pdf
- Bobadilla, M. (2013). Estilos de enamoramiento como expresión cultural y ancestral en las relaciones interpersonales de los jóvenes en la isla amantaní puno 2011. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 4(1), 5-13. <https://www.redalyc.org/pdf/4498/449844866001.pdf>
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. Unidad de Cuidados Paliativos. *Anales Sis San Navarra*, 30 (3), 163-176. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600012
- Cáceres, J. (2012). *Manual del psicólogo de familia. Un nuevo perfil profesional*. Editorial Pirámide.
- Carena, J. & Sutich, O. (2012). Psicología de la pareja humana y construcción de la familia, en Eguiluz, L. (Ed.), *El baile de la pareja. Trabajo terapéutico con parejas* (pp. 57-77). Editorial Pax.
- Castillo, R., Vanega, S. y Sosa, M. (2018). Expresión de ira, satisfacción en la relación de pareja y bienestar psicológico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 21(3), 1006-1018. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol21num3/Vol21No3Art12.pdf>
- Ceberio, M. (2012). Se mata a quien se quiere. Los juegos del mal amor, en Eguiluz, L. (Ed.), *El baile de la pareja. Trabajo terapéutico con parejas* (pp. 79-111). Editorial Pax.

- Cueto, D. (1 de febrero de 2017). *Aspectos negativos de las relaciones de pareja*. CEPTECO.
<https://cepteco.com/aspectos-negativos-de-las-relaciones-de-pareja/>
- Cruz, J. (2007). Terapia cognitivo-conductual en el manejo del duelo complicado. *Salud Mental, investigación y reflexiones sobre el ejercicio profesional*, 2.
https://www.researchgate.net/publication/329655368_Terapia_Cognitivo_Conductual_en_el_manejo_de_Duelo_Complicado
- De la Serna, J. (2010). *Elaboración y evaluación de un taller cognitivo conductual de pérdida afectiva por ruptura en el noviazgo para estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de psicología].
http://132.248.9.41:8880/jspui/handle/DGB_UNAM/TES01000658864
- Espina, A. (1996). La construcción de la pareja, en Eguiluz, L. (Ed.), *El baile de la pareja. Trabajo terapéutico con parejas* (pp.39-63). Pax México.
<http://www.centrodepsicoterapia.es/pdf/11-eleccion%20pareja.pdf>
- Estévez, J. (2013). *La pareja un análisis cualitativo de sus relaciones basadas en apego y/o desapego, por etapas que integran el lado oscuro ciclo acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving* [Tesis de doctorado, Universidad Iberoamericana].
<http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/015792/015792.pdf>
- Eguluz, L. (2012). *El baile de la pareja. Trabajo terapéutico con parejas*. Editorial Pax.
- Flores, G. (2008). La fórmula química de cupido. *Revista digital universitaria*, 9(11), 5-7.
<http://www.revista.unam.mx/vol.9/num11/art90/art90.pdf>
- Fisher H. (1998). Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature*, 9, 23–52. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12110-998-1010-5>

- Gala, F., Lupiani, M., Raja, R., Guillén, C., González, J., Villaverde, Ma. y Alba, I. (2002). Actitudes psicológicas ante la muerte y el duelo. Una revisión conceptual. *Cuadernos de Medicina Forense*, 30, 39-50. <http://scielo.isciii.es/pdf/cmfn30/original4.pdf>
- García, N. (2013). *Violencia en el noviazgo: Una población universitaria* [Tesis de licenciatura. UNAM. FES Iztacala]. <http://132.248.9.195/ptd2014/noviembre/0723190/Index.html>
- García, F. y Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu, Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 11(2), 42-60. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000200003
- Gila, J y Callejón, M. (2017). Necesidad de trabajar las relaciones de pareja saludable de contextos socio-educativos. *Sophia educación*, 14(1), 31-38. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4137/413755833003/413755833003.pdf>
- Gómez, C. y Roa, M. L. (2002). Tratamiento de una depresión causada por pérdida afectiva. Caso único. *Acción psicológica*, 2, 195-204.
- Hernández, T. (2012). *Estilos de amor y estilos de apego en personas que viven o han vivido infidelidad*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de psicología]. <https://es.scribd.com/document/377109180/Tesis-2-Estilos-de-Amor-y-Estilos-de-Apego-en-Parejas-Que-Viven-o-Han-Vivido-Infidelidad>
- Kübler-Ross, E. y Kessler, D. (2004). *Sobre el duelo y el dolor*. Luciernaga.

- Mabel, M. (2008). *Violencia en la pareja la prevención en el noviazgo*. [Tesina de licenciatura, Universidad de Aconcagua,. Facultad de psicología]. http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/12/tesis-851-violenciaen.pdf
- Maltos, M. (10 de septiembre de 2012). *El duelo amoroso, más difícil que superar que el duelo por muerte*. Ciencia UNAM. http://ciencia.unam.mx/leer/103/El_duelo_amoroso_mas_dificil_de_superar_que_el_duelo_por_muerte
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de psicología de Iztacala*, 14(1), 321-332. <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/viewFile/24815/23284>
- Meza, E., García, S., Torres, A., Castillo, L., Saori, S. & Martínez, B. (2008). El proceso de duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13 (1), 28-31. <https://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf>
- Merino, R. (2014). *Duelo por abandono de pareja* [Tesina para diploma, Asociación Mexicana de Tanatología, A.C., Asociación Mexicana de educación continua y a distancia]. <http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/236%20duelo.pdf>
- Morales, M y Díaz, D. (2013). *Noviazgo Evaluación del significado psicológico en la adolescencia*. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México.
- Moreno, J. y Esparza, E. (2014). Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja. *Integración académica en psicología*, 2(5), 98-110 <https://integracion-academica.org/attachments/article/63/09%20Ruptura%20pareja%20-%20Moreno%20Esparza.pdf>

- Neimeyer, R. (2002). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Paidós Ibérica.
- O'Connor, N. (2007). *Déjalos ir con amor*. Editorial Trillas.
- Paz, J. (2010). *Relaciones y parejas saludables como disfrutar del sexo y el amor*. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Instituto de Andalucía de las mujeres. https://www.formajoven.org/AdminFJ/doc_recursos/2012210135756201.pdf
- Patrón, E. (2004). *Duelo amoroso: Una propuesta para la elaboración de la separación amorosa* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de estudios superiores de Iztacala].
- Quiñones, I., Palacios, R., Corzo, L., Ortiz, A. y Águila, D. (2005). El dibujo libre en el niño con retinosis pigmentaria. *Rev Hum Med*, 5(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000300006
- Rico, D. (2017). Cuando muere un ser querido. Variables asociadas a la vivencia ante la muerte. *Revista Electrónica de psicología de Iztacala*, 20(3). <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/61756>
- Romero, B. (2004). Arte terapia. Otra forma de curar. *Educación y futuro*, 10, 101-110. (<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2044648>)
- Rojas-Solís, J. y Flores, A. I. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características posmodernas. *Uaricha. Revista de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*, 10(23), 120-139. <https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/13.pdf>

- Rosselló, J. y Bernal, G. (2007). *Manual de tratamiento para la terapia cognitiva-conductual de la depresión*. Adaptación para adolescentes puertorriqueños. Formato individual, Manual para terapeutas.
http://ipsi.uprrp.edu/pdf/manuales_tara/individual_participante_esp.pdf
- Rubio, P. (02 de enero de 2014). *Técnica de dibujo*. Asociación de personas con autismo en Toledo (APAT). <https://www.autismotoledo.es/actividades/curso-taller-crowdfunding/actividades-realizadas/>
- Ruiz, M., Díaz, M., y Villalobos, A. (2012). *Manual técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Desclée De Brouwer.
- Sánchez, L., Gutiérrez, M., Herrera, N., Ballesteros, M., Izzedin, R y Gómez, A. (2011). Representaciones sociales del noviazgo, en adolescentes escolarizados de estratos bajo, medio y alto, en Bogotá. *Rev. Salud pública*, 13, pp. 79-88.
- Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor. Intimidad, amor y compromiso*. Paidós.
- Valery, O. (2000). *Reflexiones sobre la escritura a partir de Vygotsky*. *Educere*, 3(9), 38-43.
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35630908.pdf>
- Vygotsky, L. (1977). *Pensamiento y lenguaje. Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas*. La Pléyad.
- Worden, J. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós.

Apéndice A

Cuestionario de detección de sentimientos, emociones y consecuencias de la pérdida afectiva.

Se agradece de antemano su voluntad y tiempo para responder este instrumento.

Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas. Tome el tiempo necesario para analizar los reactivos y contestarlos lo más sinceramente posible.

PREGUNTAS.

1) Edad:

2) Sexo: () F () M

3) ¿Has terminado una relación de noviazgo?

() Si hace menos de 6 meses.

() Si hace más de 6 meses

() Mi relación no ha terminado, estamos en pausa o break.

() No. Si elegiste la última opción no es necesario que sigas respondiendo.

Gracias por tu participación.

4) El terminar esta relación fue:

() Mi decisión

() Decisión de mi pareja.

Si es así, ¿ya lo esperabas?

() SI () NO

() Decisión mutua

() Otra. ¿Cuál?

En caso de que te encuentres interesado (a) en tomar el taller, proporciona los siguientes datos para que sea posible contactarte:

Nombre:

Teléfono:

Correo electrónico:

INSTRUCCIONES

5) A continuación se enlistan emociones y sentimientos que suelen presentarse al terminar una relación de pareja.

En la siguiente escala visual califica del 0 al 10 cómo te sientes. El número 1 corresponde a la calificación mínima mientras que el número 10 corresponde a la máxima.

Ejemplo: Imagina que mañana tienes un examen muy importante y según has escuchado el maestro es sumamente exigente y se caracteriza por la dificultad de sus evaluaciones. El experimentar ansiedad ante esta situación sería una reacción frecuente. Si estudiaste mucho y dominas los temas a evaluar, calificarías la ansiedad con 0, es decir no hay ansiedad; por el contrario, si no estudiaste y los temas se te dificultan, calificarías tu ansiedad en 10.

| | CALIFICACIONES | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Sentimientos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Indiferente | | | | | | | | | | | |
| Vacío | | | | | | | | | | | |
| Desesperado | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Descansado | | | | | | | | | | | |
| Interesado | | | | | | | | | | | |
| Autodestructivo | | | | | | | | | | | |
| Solo | | | | | | | | | | | |
| Avergonzado | | | | | | | | | | | |
| Rechazado | | | | | | | | | | | |
| Esperanzado | | | | | | | | | | | |
| Con anhelo de retomar la relación | | | | | | | | | | | |
| Libre | | | | | | | | | | | |
| Tolerante | | | | | | | | | | | |
| Conforme conmigo mismo (a) | | | | | | | | | | | |
| Ansioso | | | | | | | | | | | |
| Nostálgico | | | | | | | | | | | |
| Culpable | | | | | | | | | | | |
| Enojado | | | | | | | | | | | |
| Alegre | | | | | | | | | | | |

Si hay otra emoción o sentimiento que hayas experimentado y no se encuentra en las opciones anteriores, escríbela y califícala a continuación:

6) Nuevamente califica del 0 al 10 las siguientes consecuencias a raíz de tu separación.

| | CALIFICACIONES | | | | | | | | | | |
|---|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Consecuencias | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Sigo sin poder creer que termino (shock) | | | | | | | | | | | |
| Me siento confundido | | | | | | | | | | | |
| He descuidado i arreglo personal | | | | | | | | | | | |
| He tenido alteraciones de sueño | | | | | | | | | | | |
| He tenido alteraciones en mi alimentación | | | | | | | | | | | |
| Me siento distraído (a) | | | | | | | | | | | |
| Me he aislado (de familia, amigos, etc.) | | | | | | | | | | | |
| Busco y llamo a mi ex | | | | | | | | | | | |
| Lloro | | | | | | | | | | | |
| Conservo pertenencias o | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| cosas que me recuerdan a él/ella | | | | | | | | | | | |
| Me siento incapaz o inseguro (a) de comenzar nuevas relaciones | | | | | | | | | | | |
| He consumido drogas legales (o aumentado su consumo) | | | | | | | | | | | |
| He consumido drogas ilegales (o aumentado su consumo) | | | | | | | | | | | |
| Mi desempeño académico y/o laboral se ha visto afectado | | | | | | | | | | | |

Si existe alguna otra consecuencia que hayas experimentado escríbela y califícala a continuación:

Apéndice B. Cartas descriptivas.

| SESIÓN 1. | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|--|---|------------------------|---------|
| BLOQUE | TEMA | OBJETIVO DEL BLOQUE | ACTIVIDADES | MATERIAL | TIEMPO |
| 1 | Presentación. | Dar la bienvenida al taller. | Explicación del objetivo general. | | 10 min. |
| 2 | Aplicación de cuestionario. | Los participantes del taller identificarán sus emociones y sabrán en qué etapa de duelo por ruptura se encuentran. | Repartir el cuestionario y aplicación del mismo. | Cuestionario y plumas. | 15 min. |
| 3 | Etapas de las relaciones de pareja. | Los participantes conocerán las etapas de las relaciones de pareja. | Se explicarán las etapas de las relaciones de pareja según la teoría del acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving. | | 15 min. |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|--|---|---------|
| 4 | Etapas de las relaciones de pareja. | Los participantes identificarán cada una de las etapas explicadas con anterioridad. | Los participantes formarán parejas y con la ayuda de los nombres de las diferentes etapas dibujaran en estilo libre como imaginan cada una de ellas además de ponerlas en orden. | Nombres de las etapas, hojas blancas y colores. | 15 min. |
| 5 | Despedida. | Cierre de las actividades. | Dar gracias por la asistencia y preguntar algunas dudas. | | 5 min. |

SESIÓN 2

| BLOQUE | TEMA | OBJETIVO DEL BLOQUE | ACTIVIDADES | MATERIAL | TIEMPO |
|--------|---|---|--|---------------|---------|
| 1 | Bienvenida. | Dar la bienvenida a los participantes al taller. | | | 10 min. |
| 2 | Características de las relaciones de pareja saludables y características de las relaciones negativas. | Los participantes identificarán las características que tienen las relaciones amorosas sanas y las negativas. | Explicación de las características. | Diapositivas. | 20 min. |
| 3 | Características sanas y negativas. | Los participantes identificarán, en sus propias experiencias, estas características. | Los participantes formarán parejas y platicarán además de anotar en una hoja de manera individual que características sanas y negativas reconocen en su pasada relación. | | 20 min. |
| 4 | Despedida. | Preguntas sobre el tema y cierre de la | Preguntar a los participantes si | | 15 min. |

| | | | | | |
|--|--|---------|--|--|--|
| | | sesión. | tienen preguntas sobre el tema y despedir la sesión. | | |
|--|--|---------|--|--|--|

| SESIÓN 3. | | | | | |
|-----------|-------------------------------|---|---|-----------------------|---------|
| BLOQUE | TEMA | OBJETIVO DEL BLOQUE | ACTIVIDADES | MATERIAL | TIEMPO |
| 1 | Bienvenida a la sesión. | Retomar el tema de la sesión pasada. | Preguntar a los participantes sobre el tema de la sesión pasada. | | 10 min. |
| 2 | Conocer las etapas del duelo. | Los participantes identificarán cada una de las etapas del duelo. | Explicación sobre el proceso de duelo. | Diapositivas. | 20 min. |
| 3 | Etapas del duelo. | Los participantes identificarán las etapas de duelo en sus rupturas amorosas. | Los participantes formarán parejas e identificarán las etapas del duelo en las que se encuentran. Escribirán en una hoja porque creen encontrarse en etapa del duelo. | Hoja blanca y plumas. | 20 min. |
| 4 | Cierre. | Aclarar preguntas y el cierre de la sesión. | Despedida de la sesión y aclaración de preguntas. | | 10 min. |

| SESIÓN 4. | | | | | |
|-----------|-----------------------|---|---|-----------------|---------|
| BLOQUE | TEMA | OBJETIVO DEL BLOQUE | ACTIVIDADES | MATERIAL | TIEMPO |
| 1 | Bienvenida. | Bienvenida a la sesión y retomar si hay dudas sobre la sesión pasada. | Despejar dudas, si las hay de la sesión pasada. | | 10 min. |
| 2 | Shock o incredulidad. | Los participantes identificarán la etapa inicial de un duelo. | Explicación de la etapa inicial del duelo. | Diapositivas. | 20 min. |
| 3 | Shock o incredulidad. | Los participantes identificarán en sus propias experiencias la etapa del shock en un duelo. | Cada uno de los participantes relatará por escrito la etapa del shock en su propia experiencia. | Hojas y plumas. | 20 min. |
| 4 | Despedida. | Cierre de la sesión y aclaración de dudas sobre el tema. | Aclarar dudas sobre el tema y despedida de la sesión. | | 10 min. |

| SESIÓN 5. | | | | | |
|-----------|-------------|---|---|----------------------------------|---------|
| BLOQUE | TEMA | OBJETIVO DEL BLOQUE | ACTIVIDADES | MATERIAL | TIEMPO |
| 1 | Bienvenida. | Bienvenida a la sesión y retomar si hay dudas sobre la sesión pasada. | Despejar dudas, si las hay de la sesión pasada. | | 10 min. |
| 2 | Malestar. | Los participantes conocerán la etapa del malestar en una ruptura amorosa. | Explicación de la etapa a los participantes del taller. | Diapositivas. | 20 min. |
| 3 | Malestar. | Los participantes identificarán en su propia experiencia el estrés y la ira que se manifiestan en esta etapa. | Se les pedirá a los participantes escriban de manera individual los pensamientos de ira que tienen o han tenido en su experiencia personal, así como que relaten las acciones que toman o han deseado tomar. En una bolsa de papel se introducirán los escritos de cada uno de los participantes e inflarán las bolsas para reventarlas al | Hojas. Plumas y bolsas de papel. | 20 min. |

| | | | | | |
|----------|------------|--|---|--|---------|
| | | | <p>mismo tiempo, como manera simbólica de dejar ir esos pensamientos, emociones y sentimientos negativos respecto a la situación. Se les pedirá, a los participantes, que tomen una posición cómoda y se aplicará la relajación progresiva de Jacobson.</p> | | |
| 4 | Despedida. | Cierre de la sesión y aclaración de dudas sobre el tema. | Aclarar dudas sobre el tema y despedida de la sesión. | | 10 min. |

SESIÓN 6.

| BLOQUE | TEMA | OBJETIVO DEL BLOQUE | ACTIVIDADES | MATERIAL | TIEMPO |
|--------|---------------------------|---|---|----------|---------|
| 1 | Bienvenida. | Recibir a los participantes | Aclarar dudas de la sesión pasada | | 10 min. |
| 2 | Miedo y temor al fracaso. | Los participantes identificarán las características de esta etapa del duelo. | Explicación de la etapa de miedo y temor al fracaso. | | 20 min. |
| 3 | Miedo y temor al fracaso. | Los participantes recibirán entrenamiento para afrontar esta etapa del duelo. | Se instruirá a los participantes respecto a la técnica de detención del pensamiento. Se aplicará a los participantes la técnica de exposición simbólica. | | 25 min. |
| 4 | Despedida. | Cierre de la sesión. | Se preguntará a los participantes respecto a sus dudas. Se hará el cierre de la sesión. | | 10 min. |

| SESIÓN 7. | | | | | |
|-----------|-----------------|---|---|---------------------|---------|
| BLOQUE | TEMA | OBJETIVO DEL BLOQUE | ACTIVIDADES | MATERIAL | TIEMPO |
| 1 | Bienvenida. | Bienvenida a la sesión. | Dar la bienvenida a la sesión y ver las dudas. | | 10 min. |
| 2 | Pena y soledad. | Los participantes identificarán las características de esta etapa. | Se les dará a los participantes la explicación de las características de esta etapa. | Plumones y pizarra. | 20 min. |
| 3 | Pena y soledad. | Los participantes realizarán actividades que les ayudarán para resolver esta etapa. | <p>Se les explicará a los participantes de que manera el realizar actividades agradables les traerán beneficios</p> <p>Se les pedirá a los participantes que elaboren una lista de actividades que puedan realizar en individual y en compañía.</p> <p>Se entrenará a los participantes en la técnica de solución</p> | Hojas y plumas. | 20 min. |

| | | | | | |
|---|------------|--|---|---------------------------|---------|
| | | | de problemas. | | |
| 4 | Despedida. | Cierre de la sesión y aclaración de dudas sobre el tema. | Aclarar dudas sobre el tema y despedida de la sesión. Se les dejará como actividad para casa realizar cinco actividades como mínimo de su lista. | Hoja elaborada en sesión. | 10 min. |

| SESIÓN 8. | | | | | |
|-----------|-------------|---|---|-----------------------|---------|
| BLOQUE | TEMA | OBJETIVO DEL BLOQUE | ACTIVIDADES | MATERIAL | TIEMPO |
| 1 | Bienvenida. | Bienvenida a la sesión. | Resolver dudas de la sesión pasada. | | 10 min. |
| 2 | Aceptación. | Los participantes identificarán las características de esta etapa | Se les dará a los participantes las características de esta etapa. | Plumones y pizarra... | 20 min. |
| 3 | Aceptación. | Los participantes realizarán actividades que les ayudarán para resolver esta etapa. | Se les pedirá a los participantes que en una hoja elaboren un plan metas a corto plazo. Se les pedirá a los participantes que compartan con el grupo su plan. | Hojas y plumas. | 20 min. |
| 4 | Despedida. | Cierre de la sesión y aclaración de dudas sobre el tema. | Se le pedirá a los participantes externar sus dudas. Como despedida del taller realizaremos una actividad de respiración progresiva por medio de la relajación progresiva de | Música y una bocina. | 10 min. |

| | | | | | |
|--|--|--|-----------|--|--|
| | | | Jacobson. | | |
|--|--|--|-----------|--|--|