

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



Descripción del proceso de duelo por terminación de la relación de pareja en los estudiantes de la Universidad de Pamplona

Directora de la Monografía:

Julia Carolina Castro Maldonado

Presentado por:

Camilo Andrés Romero Sauríth

Adriana Liseth Tarache Adams

Pamplona

II-2016

Resumen

El propósito de este estudio no experimental con diseño transversal titulado Descripción del proceso de duelo por terminación de la relación de pareja en los estudiantes de la Universidad de Pamplona, era analizar la relación existente entre los obstáculos para la realización adecuada de este proceso que según Gullo (s.f) son dependencia, retroceso, exceso y elegir por comparación con el fin de consolidar información para brindar herramientas de autoayuda, fortalecer las habilidades de afrontamiento frente a la ruptura y promover el bienestar psicológico; a través de una entrevista a profundidad, la realización de un grupo focal con la red de apoyo de los 6 adultos jóvenes participantes, hombres y mujeres, que se encontraban entre 19 y 25 años, estudiantes de la Universidad de Pamplona, por último la elaboración del genograma para comprender la influencia del sistema familiar en este proceso. Los resultados muestran que una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento, el apoyo social y expresión emocional permiten la elaboración adecuada del proceso de duelo.

Palabras clave: Duelo, obstáculos, red de apoyo, relación de pareja.

Abstract

The purpose of the present non-experimental cross-sectional study entitled "Description of the process of bereavement for termination of the partner relationship in the students of the University of Pamplona", was to analyze the relationship between obstacles to resolve the duel, which are dependence, regression, excess and choose by comparison according to Gullo (n.d.) in order to consolidate information to provide self-help tools, strengthen coping strategies and promote psychological well-being, through an in-depth interview and the realization of a focal group with the support network of the 6 young adult participants in the interview, the population sample were composed by men and women, who were between 19 and 25 years old and were students of the University of Pamplona, Colombia; finally were elaborated a genogram about each of the participants to understand the influence of the family system in this process. The results show a positive relationship between coping strategies, social support and emotional expression as factors that allow the adequate elaboration and resolve of the grieving process.

Keywords: Grief, obstacles, support network, relationship.

Tabla de Contenido

Introducción.....	8
Problema de Investigación.....	9
Formulación de Problema.....	9
Descripción del Problema.....	9
Planteamiento del Problema	11
Objetivos.....	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos	13
Justificación	13
Estado del Arte	15
Investigaciones Regionales.....	15
Investigaciones Nacionales.....	17
Investigaciones Internacionales	18
Comentario.....	20
Marco Teórico	20
Capítulo I. Enfoque Sistémico.....	20
Escuelas del Enfoque Sistémico.....	21
Escuela de Palo Alto	22
Escuela de Milán	24
Escuela Estructural.....	25
Escuela Estratégica.....	26
Capítulo II. Ciclo Vital	27
El Desarrollo Humano y la Adulthood Temprana desde distintas Teorías:	29

Adulthood Temprana	36
Desarrollo Físico.....	36
Desarrollo Cognitivo.....	39
Desarrollo Emocional	41
Desarrollo Social.....	42
Capítulo III. Duelo.....	43
El Duelo en la Edad Adulta	45
Algunos Modelos para comprender el Duelo	45
Etapas del Duelo.....	47
Impacto	47
Negación	47
Pena y depresión	48
Culpa.....	48
Rabia	48
Resignación.....	49
Reconstrucción.....	49
Obstáculos para superar una Ruptura	49
Dependencia.....	49
Obsesionarse.....	50
Venganza.....	50
Exageración.....	50
Retroceso	51
Excesos	51
Elegir por comparación.....	51
Metodología.....	52

Tipo de Investigación.....	52
Población	52
Muestra	53
Categorías de Investigación.....	53
Técnicas para la Recolección de la Información	55
Entrevista a Profundidad.....	55
Familiograma	57
Grupo Focal	59
Análisis de Resultados.....	61
Matrices de Análisis de Resultados	74
Análisis de Resultados.....	118
Dependencia.....	118
Grupo focal.....	118
Entrevistas	118
Retroceso	120
Grupo focal.....	120
Entrevistas	120
Excesos	122
Grupo focal.....	122
Entrevistas	122
Elegir por Comparación.....	124
Grupo focal.....	124
Entrevistas	124
Discusión	126
Conclusiones.....	131

Recomendaciones	132
Referencias Bibliográficas.....	134
Anexos	140

Introducción

El duelo se define en términos generales como el proceso de elaboración de una pérdida, consiste en la asimilación y aceptación de la situación dolorosa que conlleva la pérdida experimentada permitiendo la adaptación de manera interna y externa a la nueva realidad. Aunque el duelo se asocia de manera más frecuente con las pérdidas por muerte, no se limita únicamente a las mismas y se aplica también a otro tipo de pérdidas, como rupturas de pareja, e incluso para pérdidas laborales, de la juventud, de la salud, etc. (Ramos, 2016).

El duelo tiene lugar tras cualquier clase de pérdida, aunque suele ser más intenso tras el fallecimiento de algún ser querido, no es un sentimiento único, sino una sucesión de sentimientos que precisan de cierto tiempo para ser superados dándose como la respuesta emotiva a la pérdida de alguien o de algo que fue importante para la persona que sufrió dicha pérdida. La intensidad del duelo no depende de la naturaleza del objeto perdido, sino del valor que la persona le atribuye.

Se considera que la relación de pareja es una de las experiencias más gratificantes para el ser humano puesto que se basa en cuatro componentes primordiales: el compromiso, la intimidad, el romance y el amor, siendo los tres primeros de tipo social que por lo tanto dependen de la cultura en donde se viva, la cual determina las conductas que demostrarán dichos componentes y la intensidad en que son necesarios en una relación amorosa. El componente del amor a diferencia de los anteriores es un elemento de tipo biológico que es entonces independiente de la cultura y es específico en cada individuo (Maureura, 2011).

Se tienen diferentes concepciones del concepto de pareja desde el enfoque sistémico pues aunque se podría pensar que la pareja es una estructura simple, dado que el número de integrantes que la conforman es menor que el de otros sistemas humanos; se observa que

dadas las características citadas, y la complejidad de la organización humana se define a la pareja como un sistema complejo en el cual se busca generar estabilidad entre las diferencias de quienes la conforman, siendo un sistema con estructura, organización, reglas, roles, etc., diferentes a las de la familia y, a su vez, que se relacionan con sistemas más amplios, ya sea familia nuclear, familia extensa, etc. (De la Espriella, R., 2008).

Problema de Investigación

Formulación de Problema

¿Cómo es el proceso de duelo por terminación de la relación de pareja en los estudiantes de la Universidad de Pamplona?

Descripción del Problema

La investigación denominada elaboración del duelo después de una ruptura surge de las situaciones que se presentan en el contexto de la Universidad de Pamplona y se considera importante abordarla porque si no se manejan afectan la vida de las personas tanto física, mental y socialmente. En la ruptura amorosa la persona está físicamente presente, pero psicológicamente ausente, donde se considera a la anterior pareja como inalcanzable a pesar de estar muy presente en el mismo contexto social.

El duelo en la ruptura amorosa se caracteriza por una de las experiencias más dolorosas y estresantes que se puede experimentar, seguido por la muerte de un ser querido. Sin

embargo este duelo no va a ser llevado de la misma manera, ya que esto va a depender de la experiencia que le haya tocado vivir a cada persona, de la etapa de amor en la que haya finalizado su relación amorosa, el tipo de vínculo que se haya generado con la ex pareja, y del ciclo vital por el cual se esté atravesando,

Esta es una problemática que afecta no sólo al desenvolvimiento normal de los jóvenes que estén pasando por una historia de duelo, sino que repercute en su vivencia diaria. Como se sabe el duelo por causa de una ruptura involucra emociones, efectos físicos y cognitivos, los cuales incluyen: Tristeza, enojo, culpa, ansiedad, soledad, impotencia, anhelo, insensibilidad o bloqueo. También malestares corporales como opresión en el pecho, dolores de cabeza, dificultad para respirar, necesidad de suspirar, falta de energía, fatiga, aislamiento e inquietud. Se presentan pensamientos negativos, falta de interés en actividades que antes disfrutaba, olvidos frecuentes, pensamientos recurrentes sobre la persona, etc. Mientras que a nivel afectivo, existen sentimientos de tristeza, culpa, rabia, desesperanza, etc. Son los que más se van a manifestar externamente, estos sentimientos de intenso sufrimiento en las parejas de enamorados, puede llegar a complicarse tanto que en algunos casos llega a causar la muerte.

En la Universidad de Pamplona es constante que entre los estudiantes se establezcan relaciones de pareja significativas, las cuales al finalizar generan en el individuo un proceso de duelo y además de esto traen consigo repercusiones negativas en todas las áreas del desarrollo humano, como lo son: El área emocional, intelectual, social, personal, espiritual y física; de igual manera es probable que exista la presencia de obstáculos para la elaboración del duelo, por esta razón se llevara a cabo esta investigación de tipo cualitativo utilizando tres técnicas que permitirán recolectar la mayor cantidad de información (Entrevista a profundidad, familiograma y grupo focal); y de esta manera describir la relación entre el proceso de elaboración de duelo después de una ruptura con las redes de apoyo familiar y social del individuo. Por lo anterior se decidió trabajar esta temática con seis estudiantes de esta institución y de la misma manera realizar un grupo focal con su red

de apoyo secundaria, es decir, sus amigos; donde se pretenderá encontrar como los obstáculos que se pueden presentar para la superación adecuada de la pérdida intervienen en la calidad de vida el individuo.

Planteamiento del Problema

La elaboración del duelo después de una ruptura de pareja es una etapa por la que en algún momento de la vida todo ser humano atraviesa, no solo se presenta por la muerte de un ser querido sino también por la pérdida de personas u objetos con los cuales se tenga algún tipo de vínculo afectivo; Corless, Germino y Pittman (2005) retoman a Walsh y McGoldrick (1991) y proponen que la muerte o separación de algo querido da paso a un proceso psicosocial variado cuyas complejidades se derivan en parte de que el hecho de la pérdida se refleja en diversos niveles del individuo y puede detonar repercusiones emocionales en todas las áreas de ajuste de la persona.

Existen tres componentes estrechamente interrelacionados que conforman el proceso de duelo: Pérdida, aflicción y resolución, los cuales se incluyen dentro del constructo superior del duelo. La pérdida se refiere a la separación de una parte de la propia vida con la cual se tiene un vínculo emocional. La aflicción alude a las complejas reacciones emocionales, cognitivas y perceptuales que acompañan a la pérdida, es factible suponer una variedad de trayectorias y expresiones cuyo carácter puede moldearse en función de la naturaleza e intensidad de las pérdidas que se experimentan. La resolución es el componente final en sobrevivir la muerte de un ser amado. Tal término se emplea aquí no el punto final de la aflicción sino el proceso mediante el cual los individuos manejan las circunstancias de su vida a medida que pasa el tiempo. Dicho proceso está condicionado por la naturaleza de las pérdidas que ha experimentado, los recursos psicológicos, económicos y sociales que han utilizado para lidiar con la aflicción, y su capacidad para reconstruir sus vidas (Corless, et al 2005).

Aunque la aflicción, la pérdida y la resolución son independientes en sentido conceptual, no lo son en sentido temporal. Cada uno es un proceso que puede surgir lenta y gradualmente y, quizá es posible que nunca remplazara el proceso que lo precedió. En particular entre aquellos que, por ejemplo, son testigos de la muerte después de una larga declinación física o cognitiva, es posible que los elementos de la pérdida comiencen a emerger mucho antes de la muerte, pero que sigan enfrentando como si fueran nuevos después del deceso y cuando la aflicción se ha instalado activamente. Así, además de las pérdidas que podrían experimentarse antes o inmediatamente después de la muerte, otras pueden surgir de modo periódico después de un intervalo temporal considerable. De manera similar, la aflicción puede coexistir con la pérdida, incluyendo la pérdida que ocurre antes del fallecimiento, y también puede superponerse con el proceso de resolución. Es posible que las personas hayan reestructurado sus vidas desde que tuvieron que cuidar al enfermo y desde que ocurrió la muerte, y que sigan experimentando brotes repentinos de dolor (Silver y Wortman, 1990).

Objetivos

Objetivo General

Explorar el proceso de duelo por terminación de la relación de pareja en los estudiantes de la Universidad de Pamplona teniendo como punto de partida el enfoque sistémico, por medio de una investigación de tipo cualitativo.

Objetivos Específicos

Describir la elaboración del proceso de duelo por terminación de la relación de pareja a través de una entrevista a profundidad y el estudio de sus redes de apoyo principales.

Detallar los factores que intervienen en la elaboración del proceso de duelo por ruptura de pareja.

Definir cómo interviene en los participantes la red de apoyo familiar en el proceso de elaboración de duelo a través de la creación e interpretación de su genograma.

Elaborar una cartilla de autoayuda para la superación del proceso de duelo por terminación de la relación de pareja teniendo en cuenta los resultados obtenidos.

Justificación

El duelo, es el proceso que se elabora después de cada pérdida ya sea una relación, un objeto o un ser querido; consiste en la asimilación y aceptación de la situación dolorosa, para lograr adaptarse tanto interna como externamente a la nueva realidad. (González, B. 2016). El propósito de trabajar esta temática es conocer sus diversas dimensiones, etapas y obstáculos, puesto que actualmente muchas personas se están viendo afectadas por esta problemática y es pertinente para la creación de una cartilla de autoayuda desde la psicología que se promoverá en todos los campos, para que los participantes y la población puedan beneficiarse con este y llevar a cabo este proceso de la mejor forma posible.

Así mismo, esta investigación servirá como punto de partida para otras exploraciones que se hagan entorno a las herramientas necesarias para que las personas acepten la pérdida como un acontecimiento natural que si bien ocasiona malestar, también es posible encontrar la salida y adaptarse nuevamente a la rutina diaria sin complicaciones.

Teniendo en cuenta que aunque el ser humano se prepare para distanciarse siempre experimentará algún tipo de dolor al separarse de algo con lo que tenga un vínculo afectivo, debido a que es imposible evitar atravesar por una situación que provoque elaborar un proceso de duelo; por lo tanto siempre es relevante tocar este tema sin importar la época, así pues surge el interés de llevar a cabo la presente investigación desde un punto de vista social, para contribuir a la comunidad y a los participantes de esta exploración con una perspectiva diferente del proceso de duelo y de esta manera aportar herramientas que les permitan llevar a cabo un proceso adecuado, dado que según lo planteado por diversos autores el duelo y la forma en la que se lleve es determinante para la vida del individuo por sus manifestaciones físicas, conductuales y psicológicas; por esta razón es indispensable llegar a conocer lo que es el duelo, sus obstáculos y sus etapas a profundidad.

Dándole cumplimiento al objetivo general y a los objetivos específicos propuestos en esta investigación, se aportara directamente a la psicología una perspectiva más reciente sobre el proceso de elaboración de duelo por terminación de la relación de pareja desde el enfoque sistémico teniendo en cuenta el diplomado realizado sobre el abordaje psicológico de las relaciones de pareja, debido a que se trabajará con estudiantes de la Universidad de Pamplona.

Estado del Arte

A continuación se presentan nueve (9) estudios que se han realizado a nivel internacional, nacional y regional directamente relacionadas con el tema de investigación que es el proceso de duelo después de la terminación de la relación de pareja que se tendrán en cuenta para retomar información que se crea pertinente.

Investigaciones Regionales

Avendaño y Pacheco (2006) realizaron la investigación titulada Manifestaciones de Duelo Anticipado en Pacientes en Estado Terminal; debido a que una enfermedad terminal es causante de un desequilibrio a nivel general en el ser humano, trastornando todo contexto con el que existe alguna interacción. Es tan traumático el impacto que causa la enfermedad que el solo diagnostico puede generar una muerte psicológica seguida de las manifestaciones inherentes al duelo asumidas directamente por el paciente. Paciente que como individuo nunca considero ser vulnerable ni verse afectado de forma directa su integridad física, mucho menos sufrir la separación determinante con la vida terrenal. Vida que está ligada a vínculos afectivos llamados apegos, desencadenantes del sufrimiento por la separación de lo que es considerado como de mucho valor en su existencia, sometiéndolo desde el momento de conocer el diagnostico al duelo anticipado.

Ariza (2013) realizo la Investigación titulada Proceso de la Elaboración del Duelo en las Familias Monoparentales que han Perdido a uno de sus Miembros Pertenecientes a la Policía Nacional de Colombia la cual tenía como objetivo analizar el proceso de elaboración de duelo de dos familias que han sufrido pérdidas de uno de sus miembros pertenecientes a la policía nacional de Colombia a través de un enfoque mixto que permita la identificación de estrategias para la aceptación del duelo, este estudio es de tipo mixto de corte descriptivo se realiza con relación al estudio de tipo cualitativo una entrevista

estructural y un protocolo de observación, con relación a lo cuantitativo se aplicaron un inventario del duelo y una encuesta, los resultados demostraron que las familias participantes realizan su proceso del duelo en relación a la evitación y negación del duelo.

Buitrago y Vega (2013) realizaron una investigación que llevaba como título Manejo del Duelo en las Religiones Católicas y la Iglesia Jesucristo de los Santos de los Últimos días, el cual tenía como objetivo describir el manejo del proceso de duelo que realiza la religión católica y la iglesia de Jesucristo de los santos de los últimos días, utilizando como estrategias para recolectar la información; entrevista semiestructurada y grupo focal, con el fin de establecer diferencias y similitudes que se presentan en cada una de ellas la cual se llevó a cabo con adultos entre 20 y 40 años que sufrieron pérdida de algún ser querido, donde abordaron los principales conceptos y creencias de las religiones analizadas y las diferencias que existen entorno a las prácticas religiosas y espirituales acerca de la muerte la expresión o supresión de los sentimientos que generan las expresiones vividas.

La investigación llevada a cabo por Cabodevilla (2007) estudió los factores que intervienen en el tipo de duelo, como circunstancias de la muerte, relación con el fallecido, personalidad, antecedentes del deudo y, el contexto sociofamiliar; dicha investigación llevaba como título Las Perdidas y sus Duelos, fue realizada en el Hospital San Juan de Dios de Pamplona. Obteniendo como resultado que el restablecimiento de una pérdida, el deudo atravesará una serie de etapas o fases y deberá realizar cuatro tareas fundamentales: Aceptar la realidad de la pérdida. Expresar las emociones y el dolor. Adaptarse a un medio en el que el ser querido está ausente. Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.

Investigaciones Nacionales

La investigación realizada por Camona (2012) llevaba como título *Intervención al Duelo por Ruptura de Pareja desde la Terapia Cognitivo Conductual a Partir del Análisis de Cuatro Casos* y buscó identificar las principales respuestas de duelo frente a la pérdida que implica la ruptura de pareja y las técnicas de intervención a partir de la revisión de cuatro historias clínicas. Las respuestas comunes fueron: diálogos agonizantes sobre el rol cumplido por el otro, sobre el proyecto de vida y daños recibidos; culpa, transformación del autoconcepto, de la noción de amor y pareja. Atribuir la responsabilidad de la pérdida a acciones realizadas por el otro. Cuando la separación es motivada por infidelidad, se mantiene la negación de la pérdida. La técnicas principales fueron: empatía, clarificar el rol cumplido de la ex pareja, descongestión emocional, guías deliberativas sobre vida, amor, divorcio, matrimonio, dignidad; reestructuración sobre atribuciones disfuncionales de la pérdida, revisión del rol actual hacia la pareja y fortalecimiento del amor propio.

Arias y Jaramillo (2011) realizaron un estudio que llevaba como título *Relación Entre el Estilo Vincular Adulto y la Caracterización del Proceso de Duelo por Separación Conyugal* que relacionó a nivel descriptivo el estilo vincular adulto con la caracterización del proceso de duelo por separación conyugal en hombres y mujeres entre 24 y 61 años de edad residentes en la ciudad de Bogotá. La investigación se realizó a través de un estudio mixto con un diseño de vinculación (Creswell, 2005), se trabajó con muestreo voluntario (18 participantes). Se usó el Cuestionario de Relaciones Interpersonales (Alonso-Arbiol, Balluerka y Shaver, 2007) para inferir los cuatro estilos vinculares (Bartholomew y Horowitz, 1991) y una entrevista semiestructurada para caracterizar el proceso de duelo por separación conyugal. El análisis permitió establecer una relación a nivel descriptivo entre los estilos vinculares adultos y la manera en que se elabora el duelo por separación conyugal. Se identificó que todos los estilos vinculares comparten características del proceso de duelo, señalando que esos aspectos corresponden al fenómeno per se y/o a otras variables que influyen en el proceso. Sería importante ampliar las categorías derivadas de

las dimensiones del vínculo, ya que las existentes no permitieron tipificar a la totalidad de participantes.

Corredor (2002) estudió el duelo traumático en familiares de víctimas de homicidio considerando el efecto de la ausencia o presencia de castigo penal para el homicida, se elaboró un estudio exploratorio de seis casos. En tres de ellos, la investigación penal iniciada por homicidio culminó en sentencia condenatoria, en otros tres no se conoció la identidad de los homicidas. Se analizaron las narraciones acerca del homicidio y sus implicaciones desde una perspectiva cognitivo emocional, y se evaluaron los síntomas del duelo traumático a través de la versión en español del *Grief Experience Inventory*. Se esperaba que las personas que no obtuvieron castigo para los homicidas tuvieran mayores síntomas de duelo o síntomas más agudos. Esta hipótesis fue rechazada. Las dinámicas cognitivo emocionales relacionadas con el fallo penal difirieron de los prototipos propuestos por Spungen (1998), *National Organization for Victims Assistance* (1985), Thompson Norris y Ruback (1996).

Investigaciones Internacionales

La investigación realizada por Sánchez y Martínez (2014) titulada *Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico* determinó que aunque cuando la experiencia romántica trae al individuo sensaciones agradables, perder al ser amado acarrea sentimientos de dolor, desesperación y enojo ante la decepción de afrontar una realidad en la cual las expectativas que habían sido colocadas en la ex pareja no resultaron posibles (Argyle y Furnham, 1983). Durante el duelo romántico, el individuo puede vivir bajo el tormento de la esperanza del retorno y por ende, la constante reactivación de emociones dolorosas (Zaragoza, 2007). Para evaluar el curso que sigue el proceso de duelo en quienes han terminado una relación romántica, se aplicó a 833 participantes la Evaluación Tridimensional de Duelo Amoroso (Sánchez y Retana, 2012). Se identificaron cuatro etapas: Negociación, Hostilidad, Desesperanza y Pseudo-Aceptación, las cuales se ven apoyadas por planteamientos teóricos

anteriores. Se encontraron además diferencias en cuanto a su experiencia a partir de la causa del rompimiento, que señalan que quienes terminaron el vínculo a causa de infidelidad presentaron mayor hostilidad y desesperanza en comparación con otras razones como los desacuerdos o la falta de tiempo.

La presente investigación cualitativa de corte fenomenológico titulada La ruptura matrimonial, un proceso de duelo realizada por Arraigad y Ruiz (2010), es un intento por conocer las vivencias de personas que han experimentado la separación o desvinculación tras el matrimonio, y que han sufrido la pérdida del otro como un proceso de duelo por medio de historia de vida, entrevistas a profundidad a cuatro personas separadas, casadas o en proceso seleccionadas de forma teórica y empírica.

El propósito del estudio realizado por García (2013) era analizar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a la ruptura de una relación de pareja y el bienestar psicológico. Tenía como título Ruptura de Pareja, Afrontamiento y Bienestar Psicológico en Adultos Jóvenes Participaron 227 personas, hombres y mujeres, entre 18 y 35 años, residentes en la ciudad de Concepción, Chile, y que habían terminado una relación de pareja estable en los últimos doce meses. Las estrategias de afrontamiento se evaluaron con el Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI y el bienestar psicológico con la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff modificada por Díaz. Los resultados muestran una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento de evitación, búsqueda de apoyo social y expresión emocional con el bienestar psicológico; además, se observa una relación negativa de la autocrítica y el pensamiento desiderativo con la dimensión del bienestar denominada relaciones positivas con otros.

Comentario

Las investigaciones Nacionales e Internacionales que han sido revisadas serán pertinentes para la elaboración del marco referencial ya que se podrán conocer qué antecedentes hay sobre el trabajo investigativo con este tipo de temática; del mismo modo para realizarel marco teórico puesto que se podrán seleccionar autores y teorías que se crean son necesarias incluir como referencias; por último servirán para la realización de la metodología ya que se pueden evidenciar los diferentes tipos de técnicas que son viables utilizar para la mayor y más adecuada recolección de información.

Marco Teórico

A continuación se expondrán los temas que se tendrán en cuenta para desarrollar esta investigación; en el Capítulo I se plantearán las bases teóricas generales del Enfoque Sistémico, las cuales incluyen sus escuelas, pero para la ejecución de esta monografía se le dará mayor relevancia a la Escuela de Palo Alto que se cree es pertinente debido a que esta teoría trabaja de forma directa la comunicación y este es uno de los elementos determinantes para la elaboración de un proceso de duelo adecuado.

Capítulo I. Enfoque Sistémico

Según lo manifestado por Recio y Franco (2002) entre la década de 1952 y 1962 aproximadamente surge la terapia familiar, término acuñado por Taschman en Estados Unidos como modalidad de intervención en la que de forma independiente diferentes especialistas entrevistaron familias para obtener mayor información sobre el sujeto que presentaba el síntoma. A causa del interés generado por el estudio de la dinámica familiar

se comienza a explicar el origen de las patologías del sujeto en relación con el ambiente familiar donde se desenvuelve. En un principio se trabaja con unos miembros de la familia para luego centrarse en la totalidad, tras percatarse de que la familia es un sistema que presenta una combinación de variables tanto emocionales como relacionales.

Durante esta década en distintos países surge la necesidad de la intervención familiar, en Londres surge la terapia familiar como reflejo de la dinámica social teniendo como principales figuras a Laing y posteriormente Howells, con la publicación de sus trabajos con familias. A la familia se le comienza a tratar como un grupo natural en la que el núcleo de trabajo no es el individuo sino la organización familiar. La conciencia de que muchos de los problemas del individuo tienen su raíz en el ambiente familiar en el que se desarrolla aumenta con la creación de la revista *Family Process* (Proceso Familiar) en 1962 por Nathan, Ackerman y Don Jackson.

En España, en la década de 1980 a 1990, se empezó a llevar a la práctica la terapia familiar como consecuencia del intercambio de experiencias vividas por los profesionales clínicos. Sanz, citado por Ríos (1994), señala el nacimiento de la intervención familiar en mayo de 1981, con una reunión de profesionales en Zaragoza preocupados por la patología que presenta la familia mediante el síntoma de uno de sus miembros. Posterior a esto y las reuniones que se siguieron realizando y la conformación de asociaciones de terapia familiar, surgió la posibilidad de formarse como terapeuta familiar tanto en instituciones oficiales como en centros privados (Recio y Franco, 2012).

Escuelas del Enfoque Sistémico

A continuación se expondrán brevemente las escuelas más representativas que forman parte del enfoque sistémico, sus principales representantes y planteamientos.

Escuela de Palo Alto

Palo Alto es una ciudad pequeña de Estados Unidos en la que en 1959 el psiquiatra Don D. Jackson decide fundar el *Mental Research Institute*, al que se integró en 1962 Paul Watzlawick. Estudiando la esquizofrenia y las patologías en la comunicación terminaron estableciendo una teoría de la comunicación interpersonal que obtuvo una gran divulgación entre la década de los 60 y los 70 (Alsina, 2001).

Esta escuela es conocida también como la Universidad Invisible, ya que en sus inicios no contaba con una sede física, sino que se trataba de un conjunto de investigadores que por diferentes razones fueron llegando a esa ciudad y que por sus intereses similares terminaron trabajando en conjunto concentrándose en el estudio de la comunicación humana.

Tiene como principales representantes a Gregory Bateson, Ray Birdwhistell, Don D. Jackson, Albert Scheflen, Stuart Sigman y Paul Watzlawick, todos estos autores de procedencias distintas conformaron la Universidad Invisible concentrándose en el estudio de la comunicación.

Algunos de los planteamientos de estos autores son los siguientes:

Principalmente lo planteado por Watzlawick retomado por Nagy (2006) que fueron los cinco (5) axiomas relacionados con la teoría de la comunicación humana:

No es posible no comunicar: Este axioma indica que en todas las situaciones sociales hay algún tipo de comunicación no necesariamente verbal sino también no verbal.

Los niveles de contenido y relaciones de la comunicación: Cada comunicación tiene un aspecto de contenido y otro de relación, de modo tal que el último determina el primero y genera, por lo tanto, una metacomunicación.

La puntuación de la secuencia de hechos: Se refiere a la interacción, el intercambio de mensajes entre comunicantes, para los interlocutores una relación está moldeada por la puntuación del desarrollo de la comunicación.

Comunicación digital y analógica: Existen dos formas básicamente diferentes en las que se pueden representar objetos que se convierten, de esa manera en el contenido de la comunicación. Digital significa la asignación de una palabra a un objeto y corresponde al aspecto del contenido, de la transmisión concreta de la información.

Las modalidades analógicas son formas de expresión más gráficas que tienen su equivalente en medios no lingüísticos (Lenguaje corporal, entonación, etc.).

Realización de la comunicación de manera simétrica y complementaria: En una relación complementaria existe una relación de superioridad y subordinación resultado de los roles sociales adquiridos. Mientras que por otro lado la comunicación simétrica es cuando los participantes se consideran iguales por sus capacidades y experiencias.

Escuela de Milán

La escuela de Milán se desarrolló en la década de 1971 a 1980, su principal exponente es Selvini Pallazoli, esta escuela se enfocó en el estudio de las familias con disfuncionalidades graves y organización muy rígida, denominado por ellos como transacción psicótica. Desde esta escuela se le da gran importancia a los datos recogidos desde el primer contacto con el paciente que es el contacto telefónico, a partir de esta información se plantean hipótesis iniciales para empezar a trabajar.

Según Cibanal el equipo de Milán desarrolla las siguientes directrices para la coordinación de la sesión terapéutica:

Elaboración de hipótesis: Acción realizada por el terapeuta con la información recogida a partir del contacto telefónico, con esta información que posee deberá determinar el punto de partida del proceso, si la hipótesis resulta errada se formulara otra teniendo en cuenta la nueva información recogida.

Circularidad: Realización de preguntas circulares para ver de qué modo un tercero ve una relación específica.

Neutralidad: Capacidad del terapeuta de no tomar ningún partido durante el proceso y evitar emitir juicios de cualquier tipo ya sean de aprobación o desaprobación.

Las principales técnicas de intervención que se utilizan desde esta escuela son: Prescripción paradójica, connotación positiva, rituales y prescripción invariable.

Escuela Estructural

El modelo estructural de terapia familiar ha sido desarrollado por Salvador Minuchin, un médico psiquiatra argentino, emigró a Estados Unidos al inicio de la década de los sesenta. A partir de su contacto con las propuestas teóricas sistémicas, comenzó a plantear formas novedosas de abordar los problemas de salud mental, derivadas de su trabajo con familias marginadas de los Estados Unidos que tenían miembros con problemas psicosomáticos. (Desatnik, 2004).

Minuchin plantea que la familia no es estática, sino que está en continuo movimiento por lo que la evaluación debe centrarse en base a la interacción familiar, es decir, tanto en las prácticas transaccionales como en las construcciones de la realidad que se conectan con las experiencias familiares, por lo que es necesario tomar como guía una serie de hipótesis diagnósticas sobre la interacción sistémica entre el contexto familiar total y las conductas sintomáticas de los miembros individuales. (Ochoa, 1995).

El abordaje de estos problemas desde una perspectiva sistémica dio un giro a su definición y tratamiento, por ejemplo, en cuanto a la inclusión del contexto y a la atribución de responsabilidad compartida entre los miembros sobre lo que ocurre en la familia con relación al síntoma. Desde la perspectiva estructural sistémica hay un interés por encontrar cómo es que todos los miembros del sistema participan en el mantenimiento del síntoma y, al mismo tiempo se busca entender cómo es que el síntoma actúa como el esfuerzo de algunos miembros para mantener la estabilidad familiar. (Eguiluz, 2004, p. 49).

Maldonado (2001) abrevia los principales propuestos de Minuchin resaltando su propuesta de un modelo de evaluación clínica y de intervención técnica, que aunque complejo puede ser usado por personal calificado o por agentes de salud comunitaria; asimismo. Es relevante su continuo compromiso en la atención a familias de los sectores más vulnerables y descuidadas por los aparatos oficiales de salud.

Minuchin se considera un terapeuta estructural narrativo. Esto implica que, además de reconocer como marco explicativo de lo que ocurre en la familia a la estructura y al mismo tiempo, como foco de evaluación e intervención de la acción terapéutica, también recalca el papel del terapeuta como parte integrante del sistema que mantiene una postura de unión y acomodamiento en la que puede moverse dentro y fuera del sistema según los requisitos de su acción con la familia, manteniendo la postura de liderazgo. Da importancia a las construcciones que tiene la familia acerca de la realidad, a la forma como estas construcciones han influido sobre las experiencias de la familia a través de varias generaciones, por lo que insiste también en que el terapeuta tenga entre sus objetivos la comprensión de dichas premisas para tratar con la familia de construir narrativas alternativas.

Escuela Estratégica

Haley y Madanes sostienen que el terapeuta debe asumir la responsabilidad de configurar una estrategia específica que permita resolver los problemas del cliente, siendo este uno de los principales objetivos del tratamiento ayudar a las familias a superar las crisis a las que se enfrentan en su vida diaria.

Haley (1980) afirma que uno de los aportes más importantes de la terapia familiar fue reconocer que el síntoma podría considerarse una conducta adaptativa a la situación social en la que se ubica la persona, a diferencia de cómo es considerado el síntoma desde otros

enfoques, como algo irracional o inconsciente basado en percepciones erróneas. Por esta razón también debe tenerse en cuenta el entorno en el que se encuentra el paciente.

Desde esta perspectiva se considera que la organización se convierte en patológica si las coaliciones establecidas entre personas pertenecientes a distintos niveles jerárquicos son permanentes, cuando son secretas y los implicados mantienen la jerarquía incongruente con sus conductas, integradas en la secuencia sintomática.

Para la intervención de dichas coaliciones patológicas Haley ha propuesto un modelo de entrevista inicial que consta de cuatro etapas: La fase social, en la que el terapeuta crea la relación con la familia; el planteamiento del problema, donde recaba la opinión de los presentes sobre el problema o conducta sintomática, la fase de interacción, que observa en la misma sesión, y por último, el establecimiento de las metas del tratamiento en términos concretos y precisos. (Ochoa, 1995).

Capítulo II. Ciclo Vital

El Capítulo II incluye el proceso del ciclo vital, es pertinente tenerlo en cuenta debido a que es necesario comprender las características generales de la etapa del desarrollo en la que se encuentren los participantes.

Según Delval (2002) el Desarrollo Humano ha sido estudiado desde diversas teorías que se basan en diferentes presupuestos de cómo se adquieren conductas nuevas, dichas teorías se diferencian en sus supuestos explícitos e implícitos acerca de cómo se produce el desarrollo, su naturaleza, sus causas, qué componentes biológicos o ambientales influyen de forma positiva y negativa, cuál es la importancia de estos factores. Todas estas variables

son relevantes para entender el desarrollo pero no todas las posiciones teóricas comparten las mismas ideas sobre ellos.

La teoría psicoanalítica trata de elaborar un modelo de funcionamiento consciente, pero plantea que los elementos determinantes son los inconscientes y en estos se concentra principalmente, en las motivaciones internas que pueden manifestarse de distintas maneras. Desde este enfoque se atraviesan una serie de estadios relacionados en la forma en que se establece la satisfacción de las necesidades del individuo.

La posición conductista enfoca sus investigaciones en los comportamientos medibles, en lo que el organismo hace. Se preocupa por estudiar cómo a partir de las conductas con que nace el sujeto, que serían reflejos incondicionados, llegan a transformarse en nuevas conductas por medio del condicionamiento. En ello consiste el aprendizaje desde esta perspectiva, en el proceso por el que se forman conductas nuevas. Los mecanismos de aprendizaje son comunes y aplicables en todos los animales, a partir de conductas simples que pasan a ser cada vez más complejas por medio de las asociaciones que se realicen entre ellas.

La psicología cognitiva que surge como una reacción contra el conductismo mencionado anteriormente, trata de estudiar los procesos internos que tienen lugar en el sujeto. Casi considerándolo como un “procesador” que construye representaciones internas del mundo y de su propia conducta, coincidiendo con lo planteado por Piaget que consideró las conductas desde el inicio del desarrollo complejas, pero también considera que estas formas complejas se van construyendo y cambiando a lo largo del ciclo vital. Sin embargo muchos de los procesos que describe el cognitivismo son asociativos, con lo cual se aproxima del mismo modo a la teoría conductual.

La psicología de la Gestalt sostiene que para conocer al sujeto se deben tener en cuenta las estructuras que tienen una base física, impuestas por sus cualidades internas. Estas estructuras son totalidades complejas y para los gestaltistas las unidades simples no son el punto de partida sino el producto de la descomposición de unidades complejas. En esto se opone al conductismo.

Estas teorías no son en su totalidad las que plantean teorías sobre el Desarrollo Humano, pero cabe mencionar que son posiblemente las más representativas y las que más influencia histórica han tenido.

El Desarrollo Humano y la Adulthood Temprana desde distintas Teorías:

Según Cornachionea (s.f) psicología del desarrollo de interesa por los procesos típicos de la edad adulta, que implican la siguiente secuencia:

La transición a la edad adulta: Aproximadamente entre los 17 y 20 años, donde los jóvenes se sienten alejados de su familia y con una notable necesidad de independizarse.

La entrada en el mundo adulto: De los 22 a los 28 años, se sienten adultos. Poseen su propio estilo de vida, son independientes de los padres y buscan cumplir sus metas sin medir consecuencias.

La transición de los 30: Aproximadamente entre 28 y 34 años, aquí surgen preguntas como: ¿Esta es la que tengo que llevar?, ¿Es este mi único camino? En esta etapa por ejemplo las mujeres que trabajan se plantean si deberían tener un hijo.

El arraigo: Abarca la década de los 33 a los 43. Se comprometen en todas los aspectos de su vida con el establecimiento también de los objetivos específicos relacionados con su proyecto de vida.

La transición de la madurez: Va de los 40 a los 45 años, se cuestiona todos los aspectos de la vida, se dan cuenta que el tiempo es limitado. Son conscientes de lo que han avanzado y de los que les falta por avanzar.

Desde la teoría de Freud (1917) se destacan dos aspectos fundamentales: Principalmente, que los primeros sucesos de la vida resultan determinantes para el desarrollo posterior del individuo, ya que durante estos años se forma la estructura básica de la personalidad que difícilmente se modificará. El segundo aspecto es que la personalidad del niño se irá desarrollando en la medida que vaya enfrentando una secuencia de conflictos; lo cual implica la superación de las etapas del desarrollo planteadas desde el psicoanálisis para así permitir el avance hacia el desarrollo de la personalidad, la no superación de alguna de ellas implicará un estancamiento que condicionará a la persona.

Bühler (1933) desde su teoría establece cinco fases para el desarrollo: La fase uno que va desde el nacimiento hasta los 14 años aproximadamente, la fase dos que es la adolescencia y juventud está entre la década de los 15 a los 25 años, la fase tres que es la que mayor importancia tendrá para la realización de esta monografía es la juventud o adultez media que se encuentra entre los 23 y los 45/50 años aproximadamente, la fase cuatro va desde los 45 y 65 años, por último la vejez desde los 65 años hasta la muerte.

Según los estudios realizados por Bühler las personas que se encuentran en la fase tres (Juventud), tienen objetivos claros y un mayor conocimiento sobre sus habilidades para el

cumplimiento de estos. En esta etapa la vida personal es floreciente viéndose reflejado en las intensas relaciones sociales que se viven dentro de su círculo de amistades, por lo general incluye matrimonio, maternidad o paternidad, es el momento de máxima potencialidad sexual. Época en la cual tanto el hombre como la mujer consiguen una estabilidad laboral.

Teniendo en cuenta los planteamientos realizados por Erikson entre 1950 y 1963 de su trabajo sobre la teoría del desarrollo psicosocial humano, que abarca desde el nacimiento hasta la muerte. Parte de la sucesión de cambios a través de los cuales el organismo alcanza su forma definitiva. Plantea una serie de etapas donde hay una interacción de cada una de estas para promover el desarrollo y adaptación del ser humano.

Se interesó en las influencias sociales y culturales y con ello llega a plantear como su preocupación principal, el crecimiento del yo en relación a la forma en que la sociedad moldea su desarrollo. Describe así ocho edades en las que se producen crisis que determinan el desarrollo de la persona. Estas crisis son:

Confianza vs Desconfianza: Desde el nacimiento hasta los 18 meses. Se desarrolla el vínculo afectivo madre e hijo.

Autonomía vs Vergüenza y Duda: De los 18 meses hasta los 3 años. Incremento de habilidades y control, duda si no se manejan bien.

Iniciativa vs Culpa: De los 3 a los 6 años. Edad del juego energético y locuaz, preguntas constantes.

Industriocidad vs Inferioridad: De los 6 hasta los 12 años, aproximadamente. Se manejan demandas de aprendizaje.

Identidad vs Confusión: Abarca toda la adolescencia. Compromiso ideológico, orientación valorativa, polarización sexual.

Intimidad vs Aislamiento: Se presenta en la adultez temprana. Desarrollo de relaciones íntimas y si no se sufre por el aislamiento.

Capacidad de Generación vs Estancamiento: Se atraviesa al alcanzar la madurez. “Crisis de mediana edad”, deseo de ayudar a las generaciones siguientes.

Integridad vs Desesperación: Desde la vejez hasta la muerte. Aceptación y realización propia.

Erikson considera que en la crisis de Capacidad de Intimidad vs Aislamiento (Adultez Temprana), la persona ha desarrollado ya su identidad en la adolescencia y está preparada para fusionar su identidad con la de otro individuo. Muestra una disposición hacia el compromiso con una relación íntima y está dispuesto a correr riesgos temporales de entregas del ego en situaciones con demandas emocionales, tal como el coito y el orgasmo, también en situaciones donde alguien con quien tenga una estrecha amistad necesite un sacrificio de su parte. Cuando se van satisfaciendo estas demandas que pueden resultar conflictivas el joven desarrolla un sentido ético que caracteriza a la madurez. En este momento se puede dar la verdadera genitalidad que incluye una confianza mutua; donde a la vez se regulan los ciclos de trabajo con la finalidad de proporcionar seguridad a los hijos.

Levinson (1950) a diferencia de Erikson realizó estudios sobre la adultez temprana, a partir de entrevistas realizadas para analizar los siguientes aspectos de la vida: Educación, trabajo, religión, política, tiempo libre, relaciones con los padres, hermanos, pareja, hijos y con los compañeros.

Este estudio interdisciplinar le permitió preparar su teoría con respecto a la meta del desarrollo adulto, que es la construcción de una estructura de vida en la que se presentan factores externos tales como: La participación en actividades socioculturales, esto incluye religión, raza, herencia, familia y ocupación.

Entre los aspectos internos se encuentran los periodos estables de 6 a 8 años aproximadamente, durante los cuales toman decisiones para desarrollar su vida; por otro lado estos periodos estables se superponen con periodos transicionales que duran de 4 a 5 años, en el transcurso de los cuales las personas plantean el reevaluar su vida y a la vez exploran nuevas posibilidades para avanzar al próximo estadio

Para Levinson (1977) se atraviesan 4 estadios durante la adultez temprana, que son:

Salida del hogar: De los 17 a los 24 años, este estadio para el autor es imprescindible ya que considera que para pasar de la adolescencia a la adultez temprana es necesario dejar el hogar de los padres y llegar a ser independiente, tanto emocionalmente como económicamente.

Ingreso en el mundo adulto: De los 22 a los 28 años, aproximadamente. Antes del inicio de la tercera década la persona se ve necesitada de realizar dos tareas fundamentales y contradictorias, primero explorar las posibilidades de su vida evitando grandes

compromisos y manteniendo la situación de opción entre las oportunidades; segundo llegar a la independencia formando una estructura de vida estable.

La transición de la cuarta década: De los 28 a los 33 años. Antes de llegar a los 30 las personas alcanzan otra perspectiva de vida, se interrogan sobre si se apresuraron a la hora de comprometerse. Esta transición de cambio y crecimiento para algunas personas es relativamente fácil, aunque lleguen a modificar sus vidas. En este momento es cuando comienzan los problemas de pareja, aumentan los divorcios y el papel del trabajo cambia.

Levinson (1977) plantea como cruciales las decisiones adoptadas a partir de la transición de la cuarta década ya que de estas dependerán los adecuados y sólidos fundamentos de la estructura para la vida.

Por último Havighurst (1972) plantea el tema de las tareas propias del ciclo vital. Estas tareas tienen componentes biológicos, psicológicos y sociales que no presentan una correspondencia directa con la edad cronológica, sino con dichas tareas evolutivas se realizarían en el mismo orden pero no en la misma edad.

El autor delimita las siguientes tareas para la edad adulta:

Facilitar la tarea para que los propios hijos lleguen a ser capaces de dejar el hogar paterno y hacer la vida por sí mismos.

Desarrollar aquellas actividades que le ofrezcan más satisfacción en su vida.

Relacionarse con su propia pareja favoreciendo el desarrollo mutuo con otras personas.

Asumir responsabilidades cívicas y sociales importantes.

Mantener la satisfacción en el desarrollo del propio trabajo.

Adaptarse sin traumas a los cambios físicos que aparecen durante el periodo de la madurez.

Adaptarse a los propios padres ya mayores.

De acuerdo a los aportes realizados por los autores citados según Cornachione (s.f) coinciden en tres grandes periodos de la adultez que denomina:

Etapa de conquista: Corresponde a la procreación y la productividad, está ubicada entre los 30 y 40 años. Después del periodo postadolescente los jóvenes se encuentran ante la tarea de formar familia propia, hecho que implica relaciones de pareja y cuidado de los hijos. A la vez que conseguir un puesto de trabajo para conseguir una estabilidad económica. Todo esto pone en juego la identidad social y personal.

Etapa de crisis y consolidación: Ubicada entre los 40 y 50 años. Todos los autores anteriormente mencionados coinciden en que en esta edad se atraviesa un periodo de crisis para una posterior consolidación.

Etapa del nido vacío, redefinición o separación: Entre los 50 y los 60 años en adelante. Este es el tiempo en el que los hijos se independizan y donde la relación de pareja necesita una redefinición, se presenta un declive físico progresivo, se presenta una adaptación sobre la vida de jubilado y posteriormente aceptación de la muerte.

Adulthood Temprana

Durante esta época se toman decisiones que pueden llegar a afectar el resto de la vida de la persona, con relación a la salud, la felicidad y la realización. Es en este momento de la vida en el que se deja el hogar paterno, se obtiene el primer empleo, es decir, tiene las principales transiciones. La forma como comen los adultos, cuándo beben, si fuman o no, qué clase de ejercicio hacen, como manejan las tensiones, todas estas opciones de la manera de vida que pueden tener un impacto primordial en el funcionamiento físico presente y futuro. (Fernández, 2000).

Inicia alrededor de los 20 años y termina cerca de los 40 aproximadamente, se caracteriza principalmente por la consolidación de la identidad y por la presencia de cambios que generan en el individuo tensión e incertidumbre hasta que llega a controlarlos; como por ejemplo el hecho de hacerse responsable de sí mismo, de su matrimonio, de su rol como padre o madre.

Desarrollo Físico

Por lo general los deportistas más populares son adultos jóvenes ya que al inicio de este periodo del ciclo vital el individuo se encuentra en su mejor forma, se ha desarrollado por

completo y se encuentra en la cúspide energética, aunque hay factores que influyen en este estado físico como componentes hereditarios y prácticas inadecuadas que contribuyen a su deterioro, principalmente: El tabaquismo, el alcoholismo y el consumo de drogas; también factores relacionados con el estilo de vida como la alimentación, el sedentarismo, el sueño y por último enfermedades de transmisión sexual.

A continuación se explicará brevemente como afectan algunas de estas prácticas inadecuadas mencionadas anteriormente al adulto joven:

Tabaquismo: Según la *International Agency for Cancer Research* la tercera parte de los adultos fuman cigarrillos, y la mitad de todos son fumadores persistentes por lo que más de cuatro millones de personas mueren cada año por enfermedades relacionadas con el tabaquismo, principalmente el cáncer de estómago, hígado, laringe, pulmón, esófago, páncreas; problemas gastrointestinales como úlceras; enfermedades respiratorias como bronquitis y enfisema; así como con osteoporosis y enfermedades cardiacas.

Consumo de drogas y alcoholismo: El consumo de drogas y la adicción involucra una gran variedad de sustancias, desde las legales, que de hecho son de las más dañinas (Nicotina y alcohol), hasta las que no lo son. Se considera abuso desde que la persona lo haga frecuentemente por ejemplo: Tomar cuatro o más vasos de una bebida alcohólica en una sola ocasión, también fumar regularmente marihuana. Y si afecta su bienestar físico, mental o social. (Berger, 2009).

Aunque los índices de adicción y abuso disminuyen a lo largo de los años de la adultez, los jóvenes universitarios tienen mayor índices de consumo elevado de alcohol, adicción a píldoras y uso de drogas ilícitas; factor que podrá ser tenido en cuenta para la elaboración de esta investigación.

Alimentación: El comer bien es un factor que influye para todo el desarrollo del ser humano, pero en cada estadio de la vida afecta de forma diferente. Un estudio realizado por Viner y Cole (2006) obtuvo como resultados que alrededor de la mitad de quienes fueron obesos de niños suelen cambiar sus hábitos al crecer y convertirse en personas saludables, consumiendo más agua mineral, comida orgánica y seguir dietas sin carnes.

Por otro lado es común que se presenten en la juventud desórdenes alimentarios, principalmente en mujeres por querer permanecer delgadas se someten a dietas que pueden llevarlas a enfrentarse a una anorexia nerviosa decidiendo dejar de comer y realizar mucha actividad física que priva a los órganos vitales de alimentos, pudiendo llevarlas a la muerte.

Enfermedades de transmisión sexual: Según Berger (2009) retomando lo planteado por Lefkowitz y Gillen (2006) formula que la incidencia de las infecciones de transmisión sexual en la actualidad es bastante alta. En Estados Unidos la mitad de los jóvenes han padecido al menos una de estas infecciones, algunas leves y fácilmente tratables, pero otras pueden conducir a problemas de salud potencialmente serios.

Se recomienda que para prevenir la propagación de estas enfermedades, las personas deben acudir a una consulta médica y examinarse seis meses después de haber terminado una relación sexual antes de tener encuentros sexuales con otra pareja. Poca gente, en especial pocos jóvenes, hacen caso a este consejo, comenzando una nueva relación de inmediato.

Sedentarismo: En cualquier periodo de la vida el no realizar actividad física expone al individuo a enfermedades graves, ya que al ser activos se fortalece el corazón, los

pulmones y hace menos probable la aparición de trastornos corporales y mentales tales como: Depresión, enfermedades del corazón, artritis, entre otras.

Por lo general lo más común entre la población adulta actual es permanecer sentada por tiempo prolongado ya sea viendo televisión o frente a un computador. En los países latinoamericanos la conducta sedentaria es muy popular y este comportamiento genera una tasa metabólica más baja en comparación con otras actividades que requieran movimientos más energéticos. Comúnmente el sedentario mientras trabaja o hace sus actividades habituales diarias comunes suele consumir alimentos poco saludables lo cual se relaciona con la obesidad y especialmente con la diabetes, enfermedades las cuales traen consigo otros riesgos más representativos para la salud. (Hu, Li, Colditz, Willett, y Manson, 2003).

La juventud es una etapa en la que la salud es buena, pero las malas decisiones con relación a los hábitos de vida y el asumir riesgos tienen efectos perjudiciales en el desarrollo. La actividad física que se realice en la juventud contribuyen en gran medida a una buena salud más adelante, mientras que los sedentarios tienen mayores probabilidades de desarrollar diabetes y tener presión arterial alta. Los buenos hábitos alimentarios son claves para prevenir estas enfermedades, como también la obesidad. Así como los jóvenes tienen menos probabilidades de ser obesos que los adultos, también tienen más probabilidades de desarrollar desórdenes alimentarios potencialmente mortales como la bulimia y la anorexia.

Desarrollo Cognitivo

Desde una perspectiva general se conoce que los adultos tienen una forma de pensar diferente a los adolescentes y niños; mantienen cualquier tipo de conversación y utilizan un

mayor número tanto de capacidades como de herramientas para resolver problemas prácticos cotidianos. Al comienzo de la adultez la cognición se modifica en calidad, cantidad, velocidad, temas, eficiencia, profundidad, valores y habilidades.

A partir de un punto de vista teórico, además del pensamiento formal que según lo planteado por Piaget es el nivel más elevado de razonamiento alcanzado en la adolescencia, Sinnot (1998) plantea que en la adultez temprana se llega a el pensamiento postformal el cual difiere del pensamiento temprano en tres aspectos principales: Es más práctico, más flexible y más dialectico. Es un tipo maduro de pensamiento que se basa en la experiencia subjetiva, útil para manejar la ambigüedad, la incertidumbre, la inconstancia, el compromiso; buscando respuestas desde el punto de vista lógico, adaptando diferentes perspectivas. Nace por los conflictos que genera en el ser humano las relaciones con otros individuos, los diferentes puntos de vista y opiniones son el suelo fértil que abre paso al crecimiento de este pensamiento postformal que debe cumplir con los siguientes criterios:

Mecanismos de conmutación: Habilidad de cambiar del pensamiento abstracto a lo común del mundo real y viceversa.

Múltiple causalidad, múltiples soluciones: Capacidad de identificar y conocer las múltiples causas que tiene un problema y así mismo entender que un mismo problema puede tener diferentes soluciones.

Pragmatismo: Escoger de varias soluciones la más favorable.

Conciencia de la paradoja: Entender que ante cualquier problema o solución puede haber un conflicto.

El pensamiento postformal es una etapa del desarrollo cognitivo propuesta por los teóricos del desarrollo que sigue las cuatro etapas planteadas por Piaget (Sensoriomotriz, preoperacional, operaciones concretas, operaciones formales), que va más allá del pensamiento adolescente caracterizada por permitir a la persona combinar elementos contradictorios en un todo abarcativo, es decir, las personas advierten dificultades y anticipan el problema y lo enfrentan en lugar de negarlo, evitarlo o aplazarlo.

Por otro lado Schaie (1977) plantea un modelo de desarrollo cognoscitivo del ciclo vital que cuenta con siete (7) etapas, a continuación se exponen las que comprenden la adultez temprana:

Etapa de logro (19 a 30 años): No adquieren el conocimiento sólo por sí mismo y usan lo que saben para perseguir metas, como la carrera y la familia.

Etapa de responsabilidad (Finales de los 30 a inicios de los 60 años): La gente de mediana edad utiliza su mente para resolver problemas prácticos asociados con la responsabilidad para con otros, como los miembros de la familia o empleados.

Desarrollo Emocional

En este nivel ya superado el egocentrismo de la etapa anterior, el adulto busca una estabilidad en todos los aspectos de su vida ya sea en el trabajo, la familia, la pareja y alcanzar una satisfacción alcanzando los logros de su proyecto de vida.

Según Bordignon (2002) citando a Erikson el adulto joven se encuentra en la etapa de intimidad frente a aislamiento, donde se busca mantener una relación estrecha y sólida con otra persona ya que al haber conseguido su identidad se le facilitará ligarla con la de otro sanamente, pero cuando se evita este compromiso esto lo conducirá al aislamiento que tendrá como consecuencia la depresión.

Desarrollo Social

Durante los 20 y 40 años los humanos cambian y crecen en diversos aspectos. Durante este tiempo se presentan un gran número de acontecimientos sociales, personales y laborales sumamente importantes que proveen perfil y estructura a la vida de la persona adulta. En este periodo, tanto hombres como mujeres suelen establecer relaciones íntimas y afectivas con otra persona que dan origen a la familia y a los hijos, estas relaciones traen consigo la maternidad y la paternidad, también la actividad laboral, procesos que exigen cambios y adaptación a cada situación.

En esta época se le da mayor importancia al trabajo ya que se busca tener una mejor posición socioeconómica por esta razón las amistades son pocas y menos constantes que en periodos anteriores, pero las que se conservan son íntimas y fructíferas (Caudillo, s.f), por esta razón las relaciones interpersonales serán un factor imprescindible en el desarrollo de esta monografía ya que al tenerse pocas relaciones influyen de forma más significativa ya sea negativa o positivamente en la vida de la persona, en especial las relaciones de pareja.

Será necesario tener en cuenta el proceso o etapa de ciclo vital en la que se encuentran los participantes, debido a que con esta información se realizara una interpretación de los resultados que se obtengan de manera más apropiada.

Capítulo III. Duelo

En este capítulo se abordara la definición de duelo, el duelo en la edad adulta, algunos modelos para comprender el duelo, etapas de duelo y obstáculos para superar una ruptura, es necesario enfatizar estas temáticas porque nos permite comprender a profundidad las diferentes dimensiones que serán estudiadas en los participantes.

Según Dávalos et.al (2008) el duelo es la manifestación natural ante cualquier tipo de pérdida de una persona, objeto o evento significativo, también la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe en los cuales incluye componentes psicológicos físicos y sociales con una fuerza y permanencia proporcional a la dimensión y significado de la perdida.

El experto e investigador Bowlby (1993) define el duelo como todos aquellos procesos psicológicos, conscientes e inconscientes, que la pérdida de una persona amada pone en marcha, cualquiera que sea el resultado

En efecto, el duelo es esa experiencia de dolor, lástima, aflicción o resentimiento que se manifiesta de diferentes maneras, con ocasión de la pérdida de algo o de alguien con valor significativo. Por lo tanto se puede afirmar que el duelo es un proceso normal, una experiencia humana por la que pasa toda persona que sufre la pérdida de un ser querido. Así es que no se trata de ningún suceso patológico. Incluso hay quien sostiene que el duelo por la pérdida de un ser querido es un indicador de amor hacia la persona fallecida. No hay amor sin duelo por la pérdida. La forma en que se comprende el proceso de duelo está relacionada con la forma en que se maneje la muerte o cualquier tipo de pérdida en el medio cultural en el que se mueva la persona y ha ido evolucionando según las distintas épocas por las que ha atravesado la humanidad.

A lo largo de la vida las personas tienen que hacer frente a múltiples pérdidas. No todas las pérdidas son igual de significativas ni interfieren de la misma manera en la vida cotidiana, pero toda pérdida, con valor real o simbólico, conlleva un proceso de duelo, consciente o no, para quien lo sufre. Las pérdidas no sólo se refieren a la muerte de un ser querido, también se pueden sufrir pérdidas durante la vida de animales, objetos con los que el individuo tenga algún tipo de vínculo emocional, etc. Evidentemente, el dolor experimentado dependerá del tipo de vínculo que una a aquello que se perdió con la persona y a cómo esta pérdida afecte a los aspectos más fundamentales de la vida.

La ruptura amorosa es un tipo de duelo ambiguo que suele ser muy común en la vida de las personas, donde se experimentan estados afectivos y cognitivos negativos, como también se presentan conflictos en las relaciones sociales del entorno íntimo de la persona (García, 2014). Esta va a ser la pérdida más devastadora que se puede tener, puesto que la persona permanece en un estado sin aclarar, indeterminado, pudiendo ocasionar problemas debido a que el duelo ambiguo está sujeto a situaciones que se encuentran fuera del control de la persona o se tienen impedimentos exteriores que obstaculizan la finalización del duelo.

García (2014) retomó a Boss (2009) que afirma que la persona que vivencia una ruptura amorosa pasa por un duelo ambiguo experimentando sentimientos de impotencia, depresión, ansiedad, y conflictos en las relaciones sociales. Para esta autora el duelo ambiguo es una pérdida muy común en la vida de la gente, sin embargo su presencia ocasiona mucho estrés, dejando a su paso desconcierto. Esto ocurre debido a que se desconoce si es que esta pérdida será temporal o definitiva, existiendo esperanza de que las cosas vuelvan a ser como eran.

El Duelo en la Edad Adulta

En las edades adultas, a partir de la juventud, se pueden distinguir, esquemáticamente, algunos momentos cruciales:

La juventud con su entrada en la edad adulta.

Inicio del trabajo, formación de una pareja, el nacimiento de los hijos, que lleva a una resituación generacional y un aumento de la responsabilidad.

Los momentos de cambios bruscos, de circunstancias laborales, cambios de residencia, cambio de relaciones.

La crisis de la edad media de la vida que supone una inflexión, un replanteamiento.

Los años de la madurez consolidada en los que se inicia el declinar, acentuado, a veces, por las limitaciones, enfermedades, independencia de los hijos, nacimiento de una tercera generación y comienzo de las pérdidas biográficas, como experiencia que comienza a ser habitual.

Algunos Modelos para comprender el Duelo

Los trabajos de Freud en su obra *Duelo y melancolía* (1917) define los objetivos de la elaboración del duelo en: La retirada de la libido invertida en el objeto, su sana reinversión en otro objeto.

En definitiva Freud creó un modelo de duelo muy directamente inspirado por la depresión, la melancolía, y en el cual las relaciones con los demás, con los objetos, son el elemento fundamental de la pérdida que se experimenta con el duelo, es decir, cuando se pierde afectivamente algo o a alguien significativo, se pierde una parte del yo, del mundo interno, de la estructura personal.

Dentro de los modelos psicoanalíticos, Klein insistió en que cada duelo reaviva la ambivalencia residual, nunca completamente elaborada, con respecto a nuestro objeto primigenio. El duelo, para Klein, supone alteraciones más profundas de nuestra relación con nuestros recuerdos, con nuestras representaciones mentales conscientes e inconscientes que nos vinculan con la madre, el padre, las familias originales.

Otro modelo es el de la teoría del vínculo de Bowlby (1993). Esta teoría describe el desarrollo psicoemocional sano en el ser humano. La persona desarrolla de forma instintiva vínculos (Apegos). El mantenimiento de un vínculo se experimenta como fuente de seguridad y dicha.

La meta de la conducta de apego es mantener un vínculo afectivo. Cuando tales vínculos se ven amenazados o rotos, se suscitan intensas reacciones emocionales.

Parkes (1964) ha sido otro estudioso del tema con su teoría de constructos personales, sugiriendo que la experiencia de duelo da lugar a grandes cambios en el espacio vital del individuo. La persona establece vínculos afectivos con los elementos de su espacio vital y las vivencias como propios. En el duelo, el individuo debe renunciar a los constructos acerca del mundo que incluía al fallecido y a él mismo en relación al fallecido, y por lo

tanto, ha de desarrollar un nuevo esquema de constructor acerca del mundo acorde a sus nuevas circunstancias vitales.

Etapas del Duelo

Según Gullo (s.f) el duelo es un proceso de ajuste emocional después de una pérdida durante el cual afloran diversas emociones, en el cual se exploran diferentes tipos de etapas las cuales se pueden clasificar de esta forma:

Impacto

Es una sensación de paralización, desorientación e incredulidad. La vida se estanca y la atención se concentra en la pérdida sentimental, se bloquean las emociones y es difícil concentrarse en las tareas diarias. Cuesta conciliar el sueño y se pierde el apetito, la etapa puede durar entre un mes, pero no mucho más. Puede venir acompañada de síntomas físicos de ansiedad como vértigo, crisis de pánico, hiperventilación o cansancio extremo.

Negación

Este mecanismo conlleva la incapacidad de aceptar que la relación ha terminado, también sucede cuando se vive la muerte de un ser querido. Hay personas que se estancan en esta etapa durante años, con la esperanza de que vuelva la persona que se fue.

Pena y depresión

Esta emoción puede afectar tanto al que abandona como al abandonado, suele describirse como un sentimiento de vacío, como si faltara una parte de uno mismo, la pena proviene no solo de la pérdida de la persona, sino del tiempo que se compartió y del fracaso del proyecto de pareja este puede conducir a la depresión y es entonces cuando la persona se puede quedar estancada a veces durante años, si no se puede seguir adelante y superar la etapa, habría que buscar ayuda profesional.

Culpa

Esta emoción es sentida por aquél que termina la relación, pero también por el abandonado, en este último caso posiblemente debido a la idea de fracaso. Al pensar sobre qué fue lo que falló, el que se culpabiliza suele razonar sobre lo que podría haber sido hecho de otra forma, la parte negativa y no saludable es la que lleva a culparse a uno mismo de un modo poco ecuánime e injusto, creen que todo ha sido culpa suya. Habría que recordar que el remordimiento genuino debe venir seguido del perdón hacia sí mismo, si no se consigue superar la culpa, no es posible finalizar el duelo.

Rabia

Es una fuerte emoción que nace de sentirse herido, aunque no haya nadie a quién culpar el momento en que se experimenta la rabia depende de cada persona en particular, algunos la sienten muy al principio y otros son más lentos hasta llegar a sentirla. Al ser una energía potente, la rabia puede hacer sentir irritabilidad y nerviosismo, pero el lado positivo es que ayuda a sobrellevar los malos momentos y motiva para reconstruir la vida.

Resignación

Esta es la transición más difícil del proceso de duelo, no solo hay que aceptar que la relación se ha terminado también hay que liberarse de ella por completo, recuperando la energía que se invirtió en la relación. Aunque parezca que lo peor ya pasado, también es posible quedarse atrapado en esta etapa cuando el agotamiento nervioso deja a la persona sin motivación para seguir adelante.

Reconstrucción

La persona vuelve a centrar la atención en sí mismo y a sus propias necesidades y se vuelve a desear conocer a otra persona. Esta etapa es como aprender a caminar otra vez después de haberse roto una pierna. La persona se siente mejor pero necesita construir su fortaleza desarrollando el amor propio y la seguridad en sí misma.

Obstáculos para superar una Ruptura

Gullo (s.f), manifestó que es frecuente caer en conductas autodestructivas como reacción ante una pérdida amorosa, las cuales se pueden manifestar simultáneamente o diversamente durante las diversas etapas de duelo, se distinguen cuatro errores que obstaculizan y retardan el proceso de recuperación.

Dependencia

La persona no desea terminar la relación ni mental, ni emocionalmente ni físicamente. Su reacción afectiva es lenta y se aferra a la idea de que aún queda algo vivo en la relación. Al

negarse a darla por terminada, no puede afrontar la recuperación. La dependencia se concreta de tres maneras:

Obsesionarse: Pasarse varias horas pensando en la ex pareja, con incapacidad de concentrarse en otros aspectos de la vida. Esta invade los sueños en forma de pesadillas. La conducta también puede verse afectada en la vida diaria: llamar continuamente por teléfono, mandar mensajes de texto, cartas, e-mails. Pensar continuamente en qué estará haciendo la otra persona siguiendo su día a día, imaginar con quién estará saliendo, fantasearla haciendo el amor con otro, oír repetidamente canciones que traen recuerdos y evocar lugares o restaurantes adónde se ha ido con ella.

Venganza: Reproducir con la nueva pareja el trato que se ha sufrido o también establecer una nueva relación donde se ejerza mayor control para no resultar dañado otra vez. Para superar la pauta de venganza por despecho, habría que reconocer que está causada por una reacción de ira que nace del dolor del rechazo, es importante ser consciente de ella para poder superarla.

Exageración: El rechazado piensa de un modo exagerado que su ex pareja se lo está pasando fantásticamente bien, mientras él está destrozado. Cree que su mundo se ha empequeñecido, mientras que el de la pareja se ha hecho cada vez más grande y estimulante, algunas personas muestran una tendencia a disfrutar del propio pesar y utilizan la exageración para torturarse. Otro aspecto de la exageración es la idealización, la cual consiste en focalizar primordialmente en las cualidades maravillosas de la persona que se ha ido. En este caso conviene escribir una lista exhaustiva de todos sus defectos para llegar a ser más objetivo y ser capaz de seguir adelante.

Retroceso

Consiste en una conducta que lleva a retroceder reiteradamente a la relación pasada produciendo un sufrimiento cada vez mayor a causa del reiterado rechazo, la situación evoca a una mariposa atraída por una llama cuánto más se acerca la mariposa a la llama, más aumentan las heridas pero nunca llega a modificar su conducta. Llamadas telefónicas constantes, envío de regalos, mensajes, notas, encuentros casuales y declaraciones de amor en múltiples procedimientos. Estas acciones en lugar de convencer a la ex pareja, le producen una molestia creciente hasta que responde ignorando y mostrándose indiferente.

Excesos

La forma más grave de exceso es el abuso de drogas y de alcohol para poder tolerar mejor el dolor de la pérdida amorosa, estas sustancias proveen alivio temporal a corto plazo. Al recurrir a este recurso con frecuencia, se va perdiendo el control emocional, es importante mantenerse alejado de sustancias que pueden producir adicción ya que estos son los momentos de más alto riesgo. Esta conducta autodestructiva demuestra que se está perdiendo el dominio de la propia vida.

Elegir por comparación

La búsqueda por comparación lleva a elegir a alguien muy parecido a la anterior pareja o por el contrario a descartar a todo aquél que muestre algún parecido con ella, el hecho de buscar a un doble de la pareja perdida indica que aún no se ha aceptado completamente la pérdida amorosa y que aún se puede estar experimentando algún pensamiento obsesivo si, por el contrario se rechazan todos los que recuerden a la pareja anterior esto puede ser indicio del temor a volver a sufrir.

Concluyendo, es necesario hacer hincapié en la importancia del tema, especialmente en los obstáculos para superar una ruptura debido a que serán las que guiarán el curso de la entrevista a profundidad que se realizara, es decir, serán las categorías de investigación.

Metodología

La presente investigación será de tipo cualitativo ya que esta permite la interacción cara a cara, lo cual centrará a los investigadores en el fenómeno de investigación y en la apreciación que tengan los participantes sobre este (McMillan y Schumacher, 2005). La información se recolectará por medio de técnicas tales como: Genograma, entrevista semiestructurada y grupo focal; las cuales permitirán la mayor y más apropiada recolección de información para la adecuada obtención de resultados.

Tipo de Investigación

Cualitativo. Por tal razón se utilizara el diseño transversal según Iglesias (s.f) el objetivo de este diseño es medir una o más características a base individual de cada participante que suelen tener un doble componente descriptivo y analítico y alcance exploratorio descriptivo.

Población

Según el boletín más reciente del DANE la población actual de la ciudad de Pamplona es de 57.393 y hay presente una población flotante de 10.958 que son los estudiantes de la Universidad de Pamplona.

Muestra

Los seis (6) participantes se seleccionarán teniendo en cuenta las cualidades y experiencias que hayan tenido sobre el tema en cuestión. El muestreo será intencionado, consiste en “Seleccionar casos con abundante información para estudios detallados” (Patton, 1990, p. 169). Este tipo de muestreo se utiliza para aumentar la información que se recolectará y la utilidad de esta.

Se utilizará para seleccionar a los participantes un muestreo intencional (Bustamante, 2011) que se realiza teniendo en cuenta las características que necesite el propio investigador en los participantes para realizar la exploración y obtener los resultados esperados.

Categorías de Investigación

La categoría principal de la investigación son los obstáculos que se presentan para elaborar el duelo, esta se divide en cuatro (4) subcategorías que se presentan a continuación, cada una con las preguntas de la entrevista que pretende identificarlas:

Dependencia: La persona no desea terminar la relación ni mental, ni emocionalmente, ni físicamente. Su reacción afectiva es lenta y se aferra a la idea de que aún queda algo vivo en la relación. Al negarse a darla por terminada, no puede afrontar la recuperación. La dependencia se concreta de tres maneras: Obsesionarse, venganza, exageración.

Retroceso: Consiste en una conducta que lleva a retroceder reiteradamente a la relación pasada produciendo un sufrimiento cada vez mayor a causa del reiterado rechazo, La situación evoca a una mariposa atraída por una llama cuánto más se acerca la mariposa a la llama, más aumentan las heridas pero nunca llega a modificar su conducta. Llamadas telefónicas constantes, envío de regalos, mensajes, notas, encuentros casuales y declaraciones de amor en múltiples procedimientos. Estas acciones en lugar de convencer a la ex pareja, le producen una molestia creciente hasta que responde ignorando y mostrándose indiferente.

Excesos: La forma más grave de exceso es el abuso de drogas y de alcohol para poder tolerar mejor el dolor de la pérdida amorosa, estas sustancias proveen alivio temporal a corto plazo. Al recurrir a este recurso con frecuencia, se va perdiendo el control emocional, es importante mantenerse alejado de sustancias que pueden producir adicción ya que estos son los momentos de más alto riesgo. Esta conducta autodestructiva demuestra que se está perdiendo el dominio de la propia vida.

Elegir por comparación: La búsqueda por comparación lleva a elegir a alguien muy parecido a la anterior pareja o por el contrario a descartar a todo aquél que muestre algún parecido con ella, el hecho de buscar a un doble de la pareja perdida indica que aún no se ha aceptado completamente la pérdida amorosa y que aún se puede estar experimentando algún pensamiento obsesivo si, por el contrario se rechazan todos los que recuerden a la pareja anterior esto puede ser indicio del temor a volver a sufrir.

Técnicas para la Recolección de la Información

Entrevista a Profundidad

A través de la entrevista que se realizará se buscará conocer como los colaboradores conciben y explican sus vivencias de acuerdo al tema de investigación por medio de preguntas ya planteadas, también teniendo en cuenta las que surjan durante el curso de la actividad.

Teniendo en cuenta las correcciones de los jurados de validación de instrumentos (Ver Anexos), esta sería la entrevista por categorías:

Preguntas	
Dependencia	
1	¿Cómo se conocieron?
2	¿Cómo fue la relación?
3	¿Cuánto tiempo demoró la relación siendo positiva o fructífera? ¿Qué crees que hizo que cambiara?
4	¿Hace cuánto tiempo terminó la relación?
5	¿Por qué se terminó la relación?
6	¿Qué ideas pasaban por su mente en el momento que vio que la relación había terminado?
7	¿Quién tomo la iniciativa de terminar la relación?
8	¿Ha tenido otras relaciones después de esta ruptura?
9	¿Cómo recuerda la relación?
10	¿Cómo se sintió después de la ruptura?
11	¿La ruptura se dio por un tercero?

12	¿Qué hizo cuando se enteró de que había otra persona involucrada?
13	¿Perdió usted el vínculo con sus amistades por la relación que tuvo con su ex pareja?
Retroceso	
14	¿Intentaba comunicarse muy constantemente con su ex pareja? ¿Por qué?
15	¿Cree que en algún momento después de la ruptura su ex pareja llegó a mostrarse indiferente u hostil cuando trataba usted de comunicarse con ella? ¿Por qué?
16	¿Cuántas veces se intentó terminar la relación?
17	¿Cuántas veces se intentó recuperar la relación?
18	¿Alguno tuvo interés de recuperar la relación después de la ruptura?
19	¿Intentó manipular a su ex pareja con alguna enfermedad para que volviera a tomar la relación?
20	¿Fue una terminación definitiva?
21	¿Siente o ha sentido la necesidad de hablar con su ex pareja?
22	¿Ha tenido la posibilidad de encontrarse con su ex pareja? ¿Cómo ha sido ese encuentro?
Excesos	
23	¿Consumía alcohol constantemente después de la ruptura? ¿Por qué?
24	¿Qué tipo de excesos tuvo después de la ruptura? (Sexuales, comida, sueño?)
25	¿Consumió sustancias psicoactivas después de la ruptura? ¿Por qué?
26	¿La ruptura afectó sus ciclos de sueño y alimentación?
27	¿En algún momento después de la ruptura intentó o pensó atentar contra su vida?
Elegir por comparación	
28	¿Cree usted que se volverá a enamorar?
29	¿Cree que las parejas que ha tenido después sin querer han sido parecidas a esa con la que se dio la ruptura? ¿Por qué?
30	¿Actualmente busca tener una relación parecida a la que tenía con su ex pareja?
31	¿Qué características tiene que tener la persona con la que quiera establecer una

	relación amorosa en un futuro?
32	¿Quisiera establecer una relación con una persona parecida a aquella con la que se dio la ruptura?
33	¿Cómo se siente hoy al estar separado de su pareja?
34	¿Qué experiencias le dejó la relación?
35	¿Qué piensa hoy de haber terminado la relación?
36	¿Cree que sólo será feliz estando con una persona parecida a su pareja anterior?

Familiograma

El familiograma según Compañ, Feixas, Muñoz y Montesano (2012) es una representación gráfica de la información básica de una familia. La cual debe incluir información sobre su estructura, los datos demográficos de los miembros y las relaciones que mantienen entre ellos. Se considera pertinente implementarlo para la presente investigación porque permitirá tener una visión más amplia no sólo de la familia, sino también realizar una hipótesis acerca de la relación entre el proceso de elaboración de duelo, los obstáculos y el contexto familiar, del mismo modo su interacción con el ciclo vital de la familia.

La construcción de este familiograma se llevará a cabo en tres fases: Trazado de la estructura familiar, recogida de la información básica sobre la familia y delineado de las relaciones familiares:

Trazado de la estructura familiar: Esta primera fase supone el eje central del familiograma, ya que representa cómo los diferentes miembros de una familia están biológica y legalmente unidos entre sí. En esta representación, las figuras simbolizan personas y las líneas simbolizan las relaciones que mantienen entre ellas. Además, se

emplea una línea de puntos para indicar la convivencia de los diferentes miembros, “rodeando” en un mismo círculo aquellas personas que comparten domicilio.

Registro de la información familiar: Después de la primera fase de representación de la estructura familiar, es posible añadir otros datos sobre la familia, como:

Información demográfica: Fechas de nacimiento y muerte; fecha de matrimonio, separación, divorcio, etc.; profesión, nivel educativo.

Información sobre el nivel de funcionamiento: Datos más o menos objetivos sobre el funcionamiento médico, emocional o social de los diferentes miembros, por ejemplo: Alcoholismo, depresión.

Sucesos familiares críticos: Cambios de relaciones, migraciones, etc.

Registro de las relaciones familiares: La representación en el familiograma de las relaciones familiares se basa tanto en el informe de la propia familia, como en la observación. Se utilizan diferentes tipos de líneas para representar estas relaciones. A pesar de que los términos empleados para describir estas relaciones suelen ser difíciles de definir operacionalmente, aportan una primera información al investigador acerca del nivel de conflicto o aglutinamiento de una familia.

Toda esta información que proporciona el familiograma ayudará a los investigadores a identificar pautas relevantes en el funcionamiento familiar que posiblemente estén directamente relacionadas con el comportamiento actual de cada participante, que genere

movilizaciones en cada situación por la que atraviere el individuo y de forma más específica ante el proceso de elaboración de duelo y la superación de los obstáculos que se presentan.

Grupo Focal

Los grupos focales constituyen una técnica cualitativa de recolección de información basada en entrevistas colectivas y semiestructuradas realizadas a grupos homogéneos. Para el desarrollo de esta técnica se instrumentan guías previamente diseñadas y en algunos casos, se utilizan distintos recursos para facilitar el surgimiento de la información.

El grupo focal también se denomina entrevista exploratoria grupal o *Focus Group* donde un grupo reducido (De seis a doce personas) y con la guía de un moderador, se expresa de manera libre y espontánea sobre una temática.

El grupo focal se utilizará para:

Conocer conductas y actitudes sobre la temática de investigación.

Obtener mayor cantidad y variedad de respuestas que pueden enriquecer la información respecto al tema.

Enfocar mejor la investigación o ubicar más fácilmente la información que se espera recolectar.

El grupo focal se llevará a cabo con la red de apoyo secundaria de los participantes, es decir, sus amigos, planteando las siguientes preguntas:

¿Debería toda persona huir del dolor después de una ruptura?

¿Cómo cree que afecta a la persona en sus relaciones futuras creer que a relación que se ha terminado era perfecta?

¿Por qué cree que una persona al pasar por una ruptura se siente culpable?

¿Considera que es sano seguir con la idea de que aun la relación continua aunque ya se haya dado a ruptura?

Análisis de Resultados

A continuación en este apartado se presentan los resultados obtenidos con la entrevista a profundidad aplicada a los seis participantes seleccionados, a través de matrices por sujeto y categoría de investigación; del mismo modo se encuentra la matriz del grupo focal y los familogramas realizados por participante con su respectivo análisis.

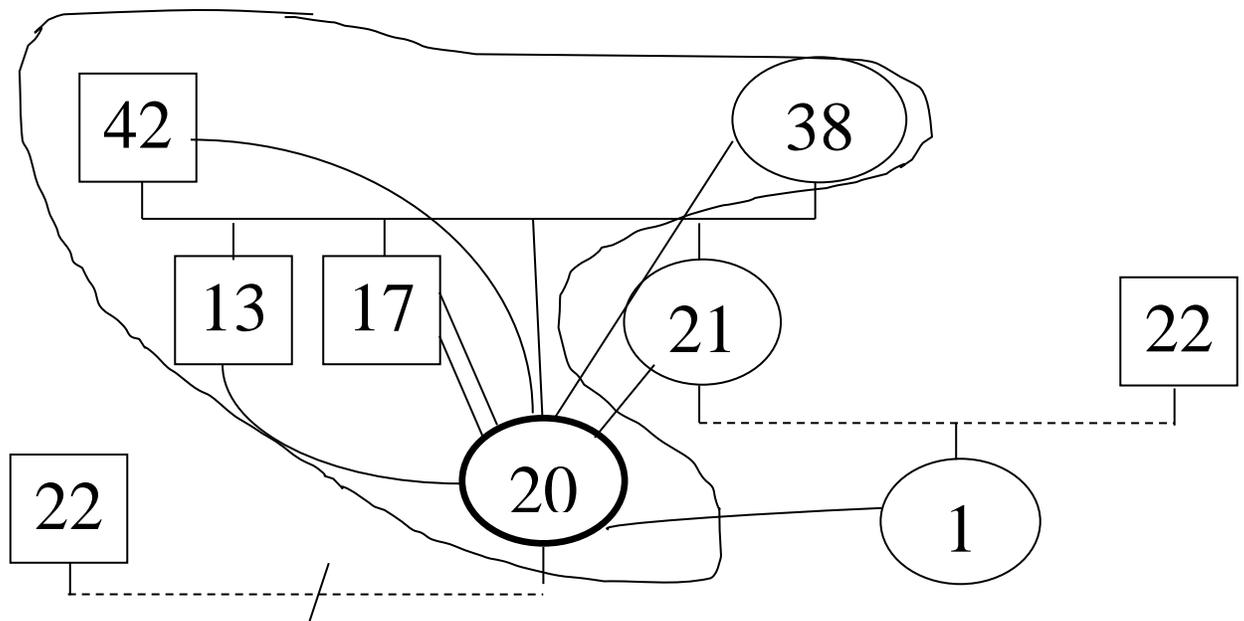


Figura 1. Familiograma Sujeto 1

Este sujeto se encuentra en una familia nuclear estructurada, conformada por un matrimonio de 13 años, que tuvo 8 años previos de relación en unión marital de hecho, es decir, hay 21 años de relación favorable según el participante.

Se evidencia una relación estrecha con su hermano de 17 años; se podría decir que una alianza entre ellos, ya que según lo expuesto por la participante en algunos casos se unen para obtener algo de otro; no hay grandes diferencias de edades entre el participante y sus demás hermanos, lo cual propicia la existencia de una relación íntima, el compartir aficiones y experiencias vitales.

No hay presencia de triangulación, coaliciones o centralidad; ninguno de los integrantes de este sistema están unidos para perjudicar a otro y la alianza existente no es dañina porque no es fuente de problemas o es permanente.

A través del gráfico expuesto se observa claramente una cantidad de valiosa información que este brinda, el acceso de información sobre el sistema familiar, permite una primera aproximación sobre los interrogantes e hipótesis respecto al proceso de la relación de duelo del participante con su red de apoyo familiar.

En primera instancia se observa que el individuo asume en su familia un rol común en su sistema familiar, esta información se recolecta a través de preguntas tales como ¿Cómo son tus relaciones con tu familia?, ¿Cómo afrontan las situaciones difíciles?, ¿Recibes apoyo por parte de tu familia cuando tienes alguna situación problema en tu vida?, entre otras. Indagando adecuadamente la filiación, este concepto hace referencia a aquellas relaciones de paternidad entre dos o más partes.

Al responder las preguntas que se expusieron anteriormente se observa que la participante posee una red de apoyo adecuada, debido a que su familia a pesar de la distancia en la actualidad sigue cumpliendo su función de actuar como un refugio seguro del mundo exterior, esta sigue protegiendo a sus miembros y cubriendo en ellos sus necesidades básicas esenciales.

Con relación a los límites son claros debido a que están definidos con suficiente precisión como para permitir a los miembros del sistema el desarrollo de sus funciones sin interferencias indebidas, también permiten el contacto entre los miembros del subsistema y otros.

La elaboración de este familiograma permite confirmar o descartar hipótesis de acuerdo a la relación entre la red de apoyo individual con el establecimiento adecuado de un proceso de duelo después de la terminación de la relación de pareja.

Su relación de pareja demoró dos años, existía presencia de roles y dinamismo entre estos; los que garantizaba un buen ajuste de la pareja, funcionando como fuente de intimidad y compañía la mayor parte del tiempo. Esta relación terminó debido a que la participante de la investigación se enteró de la infidelidad por parte de su pareja, afectando en ella su área social, intelectual y emocional; impidiendo el funcionamiento adecuado del sujeto.

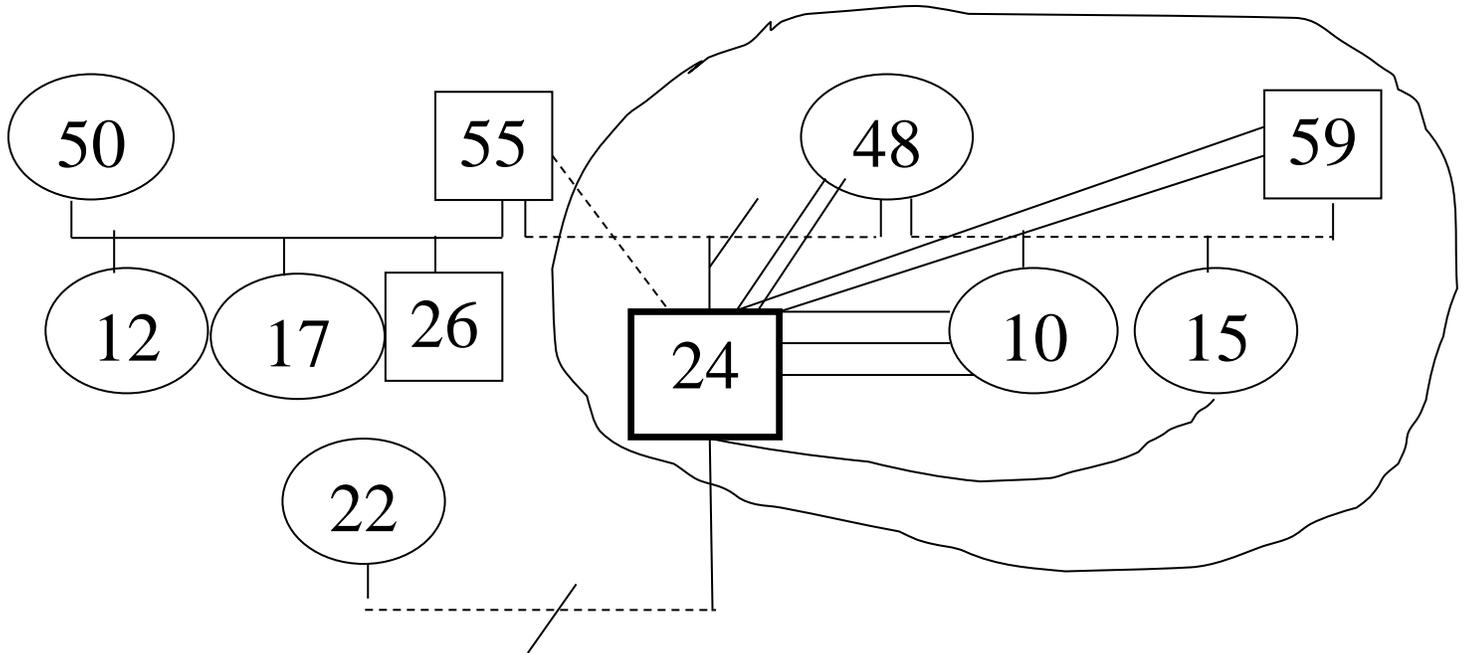


Figura 2. Familiograma Sujeto 2

El segundo sujeto se encuentra en un sistema familiar reestructurado funcional. Su padre biológico nunca convivió con su madre, es decir, no existió una relación de pareja estable entre estos antes ni después de su embarazo; su madre convive con otra persona desde que el participante tenía dos años cumpliendo de manera adecuada el rol de padre dentro de este sistema, brindando su apoyo sin obstáculos para la interacción familiar.

Hace un año conoció a su padre biológico, esta relación es casi nula, no genera ningún tipo de sentimiento negativo en el participante, se encuentra en una familia reestructurada que ha sido adecuada como red de apoyo, esto le ha permitido desarrollar las habilidades de afrontamiento necesarias para responder de buena manera ante sucesos que se puedan considerar negativos.

A través del gráfico expuesto se observa claramente una cantidad de valiosa información que este brinda, el acceso de información sobre el sistema familiar, permite una primera aproximación sobre los interrogantes e hipótesis respecto al proceso de la relación de duelo del participante con su red de apoyo familiar.

En primera instancia se observa que el individuo asume en su familia un rol común en su sistema familiar, esta información se recolecta a través de preguntas tales como ¿Cómo son tus relaciones con tu familia?, ¿Cómo afrontan las situaciones difíciles?, ¿Recibes apoyo por parte de tu familia cuando tienes alguna situación problema en tu vida?, entre otras. Indagando adecuadamente la filiación, este concepto hace referencia a aquellas relaciones de paternidad entre dos o más partes.

Al responder las preguntas que se expusieron anteriormente se observa que la participante posee una red de apoyo adecuada, debido a que su familia a pesar de la distancia en la actualidad sigue cumpliendo su función de actuar como un refugio seguro del mundo exterior, esta sigue protegiendo a sus miembros y cubriendo en ellos sus necesidades básicas esenciales.

De igual manera además de brindar apoyo en situaciones sociales, este sistema familiar brinda apoyo con relación a bienes y servicios económicos como: Comida, ropa, suministros de limpieza, y todo tipo de equipamiento necesario para que su tiempo distanciado de su familia sea satisfactorio.

Con relación a los límites son claros debido a que están definidos con suficiente precisión como para permitir a los miembros del sistema el desarrollo de sus funciones sin

interferencias indebidas, también permiten el contacto entre los miembros del subsistema y otros.

La jerarquía recae sobre sus padres, es decir, el ejercicio del poder, el establecimiento de reglas bajo las cuales se organiza la interacción familiar, a su cumplimiento y al establecimiento de consecuencias por su cumplimiento o no. No hay evidencia de centralidad o de coaliciones en este sistema familiar, debido a que no hay unión de dos o más para perjudicar a otro.

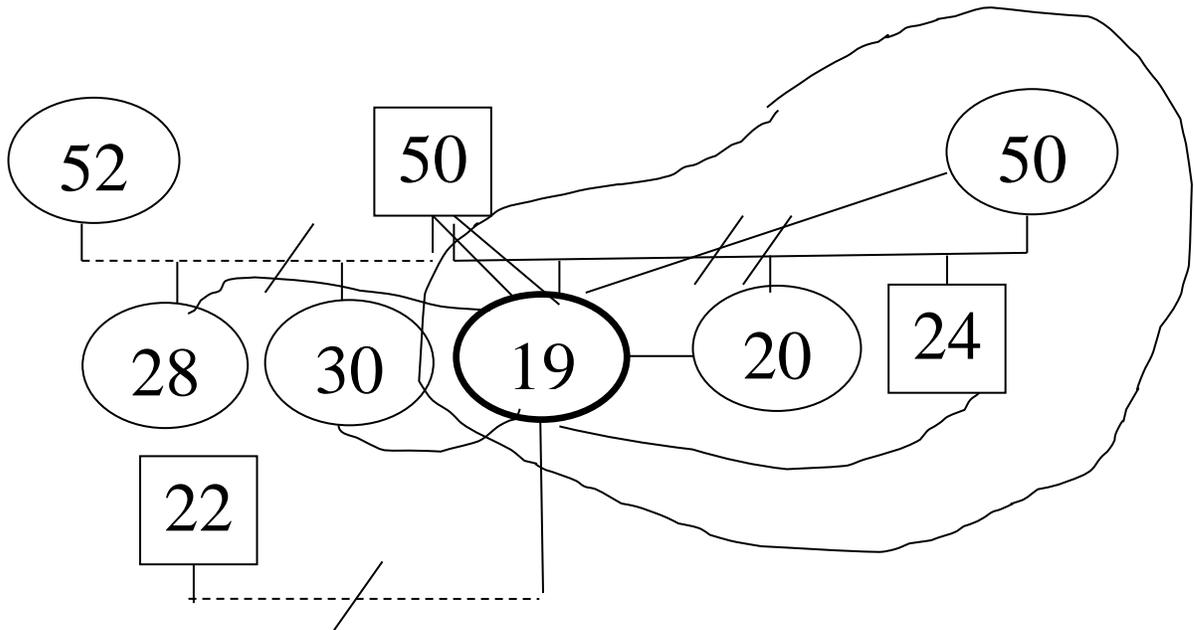


Figura 3. Familiograma Sujeto 3

Este participante se encontraba en una familia estructural nuclear, pero hace un año sus padres tomaron la decisión de separarse, por esta razón pasó a un sistema monoparental constituido por un solo cónyuge en este caso su madre, a causa de la separación de sus

padres. Esta decisión no generó ninguna movilización en el sujeto ni en el sistema; esto quiere decir que sus relaciones continúan siendo favorables y positivas.

A través del gráfico expuesto se observa claramente una cantidad de valiosa información que este brinda, el acceso de información sobre el sistema familiar, permite una primera aproximación sobre los interrogantes e hipótesis respecto al proceso de la relación de duelo del participante con su red de apoyo familiar.

En primera instancia se observa que el individuo asume en su familia un rol común en su sistema familiar, esta información se recolecta a través de preguntas tales como ¿Cómo son tus relaciones con tu familia?, ¿Cómo afrontan las situaciones difíciles?, ¿Recibes apoyo por parte de tu familia cuando tienes alguna situación problema en tu vida?, entre otras. Indagando adecuadamente la filiación, este concepto hace referencia a aquellas relaciones de paternidad entre dos o más partes.

Al responder las preguntas que se expusieron anteriormente se observa que la participante posee una red de apoyo adecuada, debido a que su familia a pesar de haber atravesado por la separación de sus padres recientemente, en la actualidad sigue cumpliendo su función de actuar como un refugio seguro del mundo exterior, esta sigue protegiendo a sus miembros y cubriendo en ellos sus necesidades básicas esenciales.

Con relación a los límites son claros debido a que están definidos con suficiente precisión como para permitir a los miembros del sistema el desarrollo de sus funciones sin interferencias indebidas, también permiten el contacto entre los miembros del subsistema y otros.

La jerarquía recae sobre su madre debido a que con ella vive en la actualidad manifiesta el participante, es decir, ella establece las reglas bajo las cuales se organiza la interacción social, a su cumplimiento y establecimiento de consecuencias por su cumplimiento o no.

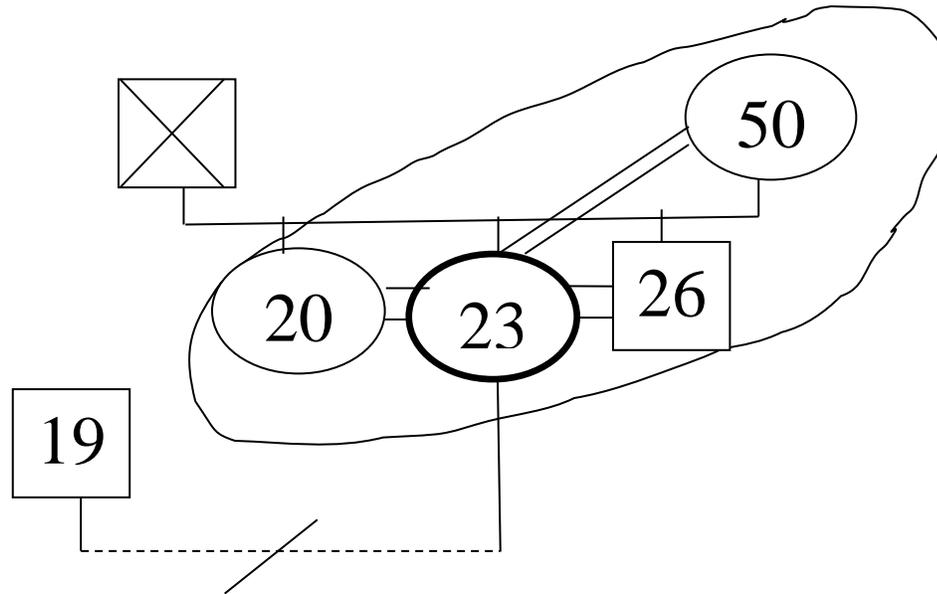


Figura 4. Familiograma Sujeto 4

El fallecimiento del padre de esta participante se dio a muy temprana edad y se infiere que en este sistema monoparental se implementaron adecuadas pautas de crianza debido a que en el momento que se recolectó la información se evidenció la presencia de adecuadas habilidades sociales y de afrontamiento. En la actualidad hay relaciones favorables entre todos los miembros de este sistema. Este sujeto se encuentra en un sistema monoparental constituido por un solo cónyuge en este caso su madre, a causa de la muerte de su padre.

A través del gráfico expuesto se observa claramente una cantidad de valiosa información que este brinda, el acceso de información sobre el sistema familiar, permite una primera

aproximación sobre los interrogantes e hipótesis respecto al proceso de la relación de duelo del participante con su red de apoyo familiar.

En primera instancia se observa que el individuo asume en su familia un rol común en su sistema familiar, esta información se recolecta a través de preguntas tales como ¿Cómo son tus relaciones con tu familia?, ¿Cómo afrontan las situaciones difíciles?, ¿Recibes apoyo por parte de tu familia cuando tienes alguna situación problema en tu vida?, entre otras. Indagando adecuadamente la filiación, este concepto hace referencia a aquellas relaciones de paternidad entre dos o más partes.

Al responder las preguntas que se expusieron anteriormente se observa que la participante posee una red de apoyo adecuada, debido a que su familia a pesar de haber atravesado por la muerte de su padre, en la actualidad sigue cumpliendo su función de actuar como un refugio seguro del mundo exterior, esta sigue protegiendo a sus miembros y cubriendo en ellos sus necesidades básicas esenciales.

Con relación a los límites son claros debido a que están definidos con suficiente precisión como para permitir a los miembros del sistema el desarrollo de sus funciones sin interferencias indebidas, también permiten el contacto entre los miembros del subsistema y otros.

En la actualidad no hay presencia de centralidad que consiste en que un miembro del sistema acapare o aglutine la mayor parte de las interacciones familiares; por otro lado tampoco hay evidencia de la existencia de alianzas, coaliciones o triangulación.

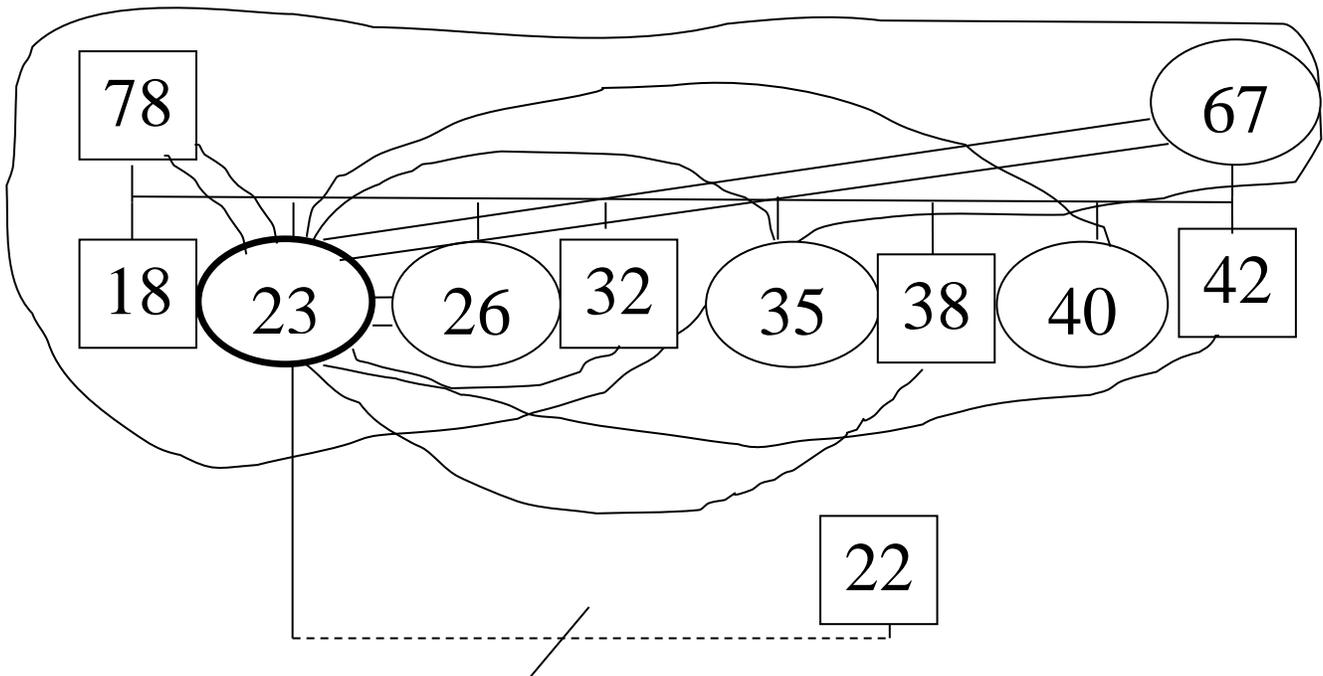


Figura 5. Familiograma Sujeto 5

La participante se encuentra en un sistema nuclear estructurado amplio sus padres se encuentran casados hace 44 años, hay relaciones funcionales entre todos sus integrantes, expresa que la diferencia de edades no ha sido inconveniente en el funcionamiento del sistema ni en su desarrollo físico o mental.

A través del gráfico expuesto se observa claramente una cantidad de valiosa información que este brinda, el acceso de información sobre el sistema familiar, permite una primera aproximación sobre los interrogantes e hipótesis respecto al proceso de la relación de duelo del participante con su red de apoyo familiar.

En primera instancia se observa que el individuo asume en su familia un rol común en su sistema familiar, esta información se recolecta a través de preguntas tales como ¿Cómo son tus relaciones con tu familia?, ¿Cómo afrontan las situaciones difíciles?, ¿Recibes apoyo por parte de tu familia cuando tienes alguna situación problema en tu vida?, entre otras. Indagando adecuadamente la filiación, este concepto hace referencia a aquellas relaciones de paternidad entre dos o más partes.

Al responder las preguntas que se expusieron anteriormente se observa que la participante posee una red de apoyo adecuada, debido a que su familia a pesar de haber atravesado por la separación de sus padres recientemente, en la actualidad sigue cumpliendo su función de actuar como un refugio seguro del mundo exterior, esta sigue protegiendo a sus miembros y cubriendo en ellos sus necesidades básicas esenciales.

Con relación a los límites son claros debido a que están definidos con suficiente precisión como para permitir a los miembros del sistema el desarrollo de sus funciones sin interferencias indebidas, también permiten el contacto entre los miembros del subsistema y otros.

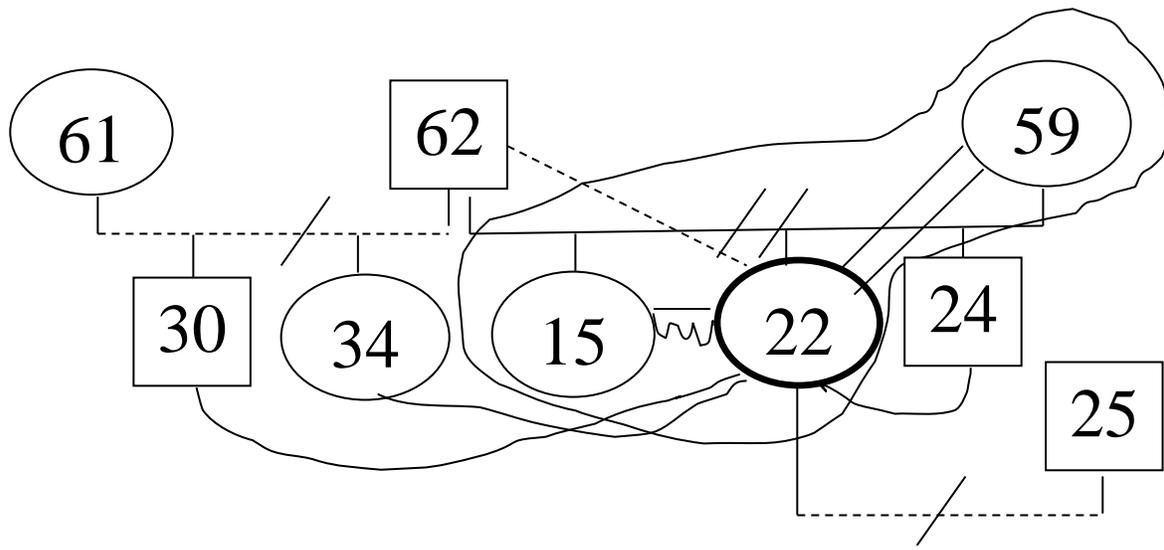


Figura 6. Familiograma Sujeto 6

Las relaciones intrapersonales del participante en este sistema son favorables o adecuadas con su madre y tres de sus hermanos, con su padre la relación es casi inexistente por el progresivo distanciamiento a causa del divorcio, los cuales tenían 24 años de relación; con su hermana menor ha tenido inconvenientes y por esta razón se ha deteriorado la comunicación.

A través del gráfico expuesto se observa claramente una cantidad de valiosa información que este brinda, el acceso de información sobre el sistema familiar, permite una primera aproximación sobre los interrogantes e hipótesis respecto al proceso de la relación de duelo del participante con su red de apoyo familiar.

En primera instancia se observa que el individuo asume en su familia un rol común en su sistema familiar, esta información se recolecta a través de preguntas tales como ¿Cómo

son tus relaciones con tu familia?, ¿Cómo afrontan las situaciones difíciles?, ¿Recibes apoyo por parte de tu familia cuando tienes alguna situación problema en tu vida?, entre otras. Indagando adecuadamente la filiación, este concepto hace referencia a aquellas relaciones de paternidad entre dos o más partes.

Al responder las preguntas que se expusieron anteriormente se observa que la participante posee una red de apoyo adecuada, debido a que su familia a pesar de haber atravesado por la separación de sus padres hace un tiempo ya por una infidelidad por parte de su padre, en la actualidad su madre no intenta que su familia cumpla su función de actuar como un refugio seguro del mundo exterior.

Con relación a los límites son difusos en cierta medida debido a que se caracteriza porque sus miembros no saben con precisión quien debe participar, como y cuando deben hacerse las cosas; hay falta de autonomía en la relación de sus miembros.

Según Minuchin estos límites difusos indican la posibilidad de problemas psicológicos en algún o algunos de los miembros de la familia, mientras que si los límites son claros y flexibles la probabilidad de presentación de problemas disminuye; la existencia de estos límites difusos pudo promover en la participante la elaboración del proceso de duelo inadecuado y de igual manera el intento de suicidio, debido a que no contaba con una red de apoyo familiar estable.

La jerarquía recae sobre su madre debido a que con ella vive en la actualidad manifiesta el participante, es decir, ella intenta establecer las reglas bajo las cuales se organiza la interacción social, a su cumplimiento y establecimiento de consecuencias por su cumplimiento o no.

Matrices de Análisis de Resultados

A continuación se presentan los resultados hallados por medio de la aplicación de las entrevistas a los seis sujetos tomados como muestra y la aplicación del grupo focal a los 7 participantes elegidos, detallando los aspectos mencionados por cada persona con respecto a las cuatro categorías planteadas: “Dependencia”, “Retroceso”, “Excesos” y “Elegir por Comparación”.

Grupo Focal	Dependencia	Retroseso	Excesos	Elegir por comparación
Sujeto 1	<p>¿Cómo se conocieron? Eh aquí en la universidad el primer semestre cuando comencé a estudiar lenguas, acá en pamplona, en una clase de inglés mmm y ya la conocía porque ella mmm jujujujuju es sobrina de mi padrastro. ¿Pero antes habían hablado o había alguna afinidad entre ustedes? No solo hasta que estuvimos acá en pamplona.</p> <p>¿Cómo fue la relación? Pues al comienzo era recocha porque era compañera de clase y todo</p>	<p>¿Intentaba comunicarse muy constantemente con su ex pareja? ¿Por qué? No la he visto en la calle pero no más.</p> <p>¿Cree que en algún momento después de la ruptura su ex pareja llegó a mostrarse indiferente u hostil cuando trataba usted de comunicarse con ella? ¿Por qué? No</p> <p>¿Cuántas veces se intentó terminar la relación? 2 veces la primera fue</p>	<p>¿Consumía alcohol constantemente después de la ruptura? ¿Por qué? No</p> <p>¿Cómo se vio afectada su vida después de la ruptura? No tal vez emocionalmente solo por unos días 2 semanas</p> <p>¿Consumió sustancias psicoactivas después de la ruptura? ¿Por qué? No pero yo fumo</p>	<p>¿Cree usted que se volverá a enamorar? Si y estaba enamorada de mi pareja pero no sé yo soy de esas personas que olvida rápido gracias a Dios, tal vez si me apego pero ya en el momento que ya no la saco rapidísimo.</p> <p>¿Cree que las parejas que ha tenido después sin querer han sido parecidas a esa con la que se dio la ruptura? ¿Por qué? No no he tenido pareja después de ella.</p> <p>¿Actualmente busca</p>

<p>eso ¿pero cómo tal relación no era todavía o sí? La relación comenzó finalizando semestre</p> <p>¿Cuánto tiempo demoró la relación?</p> <p>Duro casi pues por decirlo así estable seis meses</p> <p>¿Hace cuánto tiempo terminó la relación?</p> <p>Hace 1 mes</p> <p>¿Por qué se terminó la relación?</p> <p>Lo que pasa es que nosotros habíamos vuelto a hablar y normal pero a mí me habían dicho que ella estaba saliendo con un muchacho y ella dijo que no que íbamos a comenzar otra vez yyyyyy salimos</p>	<p>por cuestiones de familia y la segunda por el muchacho por que el la invito a tomar un café y se besaron.</p> <p>¿Cuántas veces se intentó recuperar la relación?</p> <p>2 veces</p> <p>¿Quién tuvo interés por recuperar la relación después de la ruptura?</p> <p>La primera vez ella la segunda yo.</p> <p>¿Intentó manipular a su ex pareja con alguna enfermedad para que volviera a tomar la relación?</p> <p>No nunca</p>	<p>cigarrillo desde hace rato.</p> <p>¿La ruptura afectó sus ciclos de sueño y alimentación?</p> <p>El sueño por una semana y la de alimentación como por 3 días</p> <p>¿En algún momento después de la ruptura intentó o pensó atentar contra su vida?</p> <p>No</p>	<p>tener una relación parecida a la que tenía con su ex pareja?</p> <p>No busco tener ninguna relación por el momento.</p> <p>¿Qué características tiene que tener la persona con la que quiera establecer una relación amorosa en un futuro?</p> <p>Que no sea controladora, eh bueno que sea detallista, que tenga una buena presentación, que sea una persona dedicada mm no sé.</p> <p>¿Quisiera establecer una relación con una persona parecida a aquella con la que se dio</p>
---	--	---	--

	<p>como por una semana y un día en la calle cuando iba para clase, iban los dos pero no iban agarrados de la mano entonces yo normal luego la llamo y si luego fui para la casona a encontrarme con una amiga y salían los dos agarrados de la mano ¿ y usted le pregunto a ella que pasaba? Si y no me lo negó ahí fue cuando me di cuenta que ella era bisexual</p> <p>¿Cuándo se tomó la decisión de terminar la relación?</p> <p>Cuando la vi con la otra persona agarrada de la mano ¿ya usted había</p>	<p>¿Fue una terminación definitiva?</p> <p>Si ... Le tengo desprecio</p> <p>¿Intentó recuperar a su ex pareja? ¿Qué hizo?</p> <p>No</p> <p>¿Siente o ha sentido la necesidad de hablar con su ex pareja?</p> <p>No, no no tengo nada que hablar con ella ya conozco el tipo de persona que es y no me interesa</p> <p>¿Ha tenido la posibilidad de encontrarse con su ex pareja? ¿Cómo ha sido ese encuentro?</p>	<p>la ruptura?</p> <p>No</p> <p>¿Cómo se siente hoy al estar separado de su pareja?</p> <p>Me siento más libre</p> <p>¿Qué experiencias le dejó la relación?</p> <p>Que no hay que apresurarse a hacer las cosas, con mi pareja anterior me sentía muy agobiada muy controlada.</p> <p>¿Qué piensa hoy de haber terminado la relación?</p> <p>Me siento bien puedo tener más tiempo para compartir con personas, es un poco difícil poder compartir con amigos que</p>
--	--	---	--

	<p>pensado antes en terminar la relación? no</p> <p>¿Qué ideas pasaban por su mente en el momento que vio que la relación había terminado?</p> <p>Mmm yo siempre he dicho que ninguna persona es imprescindible en la vida de uno y que hay que superar las cosas y duele, duele mucho.</p> <p>¿Quién tomo la iniciativa de terminar la relación?</p> <p>Yoo</p> <p>¿Ha tenido otras relaciones después de esta ruptura?</p> <p>No pues porque eso pasó hace un mes</p> <p>¿Cómo recuerda la</p>	<p>Si por amigos en comunes pero no yo evito ese momento seria incómodo para mí, es cuestión de orgullo mío</p>		<p>tenemos en común por que va a estar ella. Ellos saben que yo casi no comparto con ellos por lo que paso.</p> <p>¿Cree que sólo será feliz estando con una persona parecida a su pareja anterior?</p> <p>No</p>
--	--	---	--	--

<p>relación?</p> <p>Ehhh pues tuvo muchos...</p> <p>Mmm Como decir altibajos por momentos que pasaron por ejemplo el día de cumpleaños de ella nosotros hicimos algo para ella y ella se la paso fue con otra persona esa vez habíamos terminado y luego volvimos esa fue la primera pelea y la otra cosa era que el mejor amigo de ella yo le gustaba a ella le daba cosita ósea porque nosotros la pasábamos los tres y yo me di cuenta que el amigo gustaba de mi desde que nos conocimos por cómo se comportaba</p>			
--	--	--	--

	<p>¿Cómo se sintió después de la ruptura?</p> <p>Sentí mucha desilusión, rabia, coraje</p> <p>¿La ruptura se dio por un tercero?</p> <p>Mmmmm si</p> <p>¿Qué hizo cuando se enteró de que había otra persona involucrada?</p> <p>Mmm fui adonde mi amiga y llore llore, llore, mucho, eso fue un momento de rabia luego me controle ese día era mi cumpleaños yo dije que ese día no iba a llorar por que nadie me iba a arruinar mi cumpleaños, me controle y ya luego en la noche me escribió y me volví a llorar bastante</p>			
--	---	--	--	--

	<p>como dos horas.</p> <p>¿Perdió usted el vínculo con sus amistades por la relación que tuvo con su ex pareja?</p> <p>No</p>			
Sujeto 2	<p>¿Cómo se conocieron?</p> <p>Eh me conocí con ella donde yo me estoy alimentando, ella me hablo primero a mí y comenzó como una amistad.</p> <p>¿Cómo fue la relación?</p> <p>Eh al principio una relación muy normal muy común donde eh nos llevábamos bien ya comencé a sentir cariño hubo más apego hacia la otra persona y no la llevábamos bien, ya</p>	<p>¿Intentaba comunicarse muy constantemente con su ex pareja? ¿Por qué?</p> <p>Después de un mes de haber terminado intente comunicarme con ella pero no para volver si no para que me explicara ese cambio cuando estaba lejos, porque el desinterés por la relación y porque era tan diferente cuando estaba lejos de mí.</p>	<p>¿Consumía alcohol constantemente después de la ruptura? ¿Por qué?</p> <p>No</p> <p>¿Cómo se vio afectada su vida después de la ruptura?</p> <p>Eh al principio como te dije me sentía como triste, como solo porque a veces uno se apega a esa persona se acostumbra a hablar</p>	<p>¿Cree usted que se volverá a enamorar?</p> <p>La verdad si porque uno no puede dejar de sentir algo por alguna persona en el pasado le afecto o le hizo algo</p> <p>¿Cree que las parejas que ha tenido después sin querer han sido parecidas a esa con la que se dio la ruptura? ¿Por qué?</p> <p>No la persona que tengo ahorita es muy diferente</p>

	<p>después de cierto tiempo, después de dos tres meses ya ella comenzó a cambiar donde ya no tenía tiempo, donde me sacaba excusas ya la relación se volvió como una pelea constante y eso me afectaba porque a veces estaba bien y por la pelea ya uno se afecta como el estado de ánimo se vuelve un poco más triste más estresado más pensativo pensando cosas que de pronto puedan ser ciertas o puedan que no, pero yo nunca expreso lo que yo estoy sintiendo cuando tengo una pareja, siempre me lo guardo yo mismo porque lo que está</p>	<p>¿Cree que en algún momento después de la ruptura su ex pareja llegó a mostrarse indiferente u hostil cuando trataba usted de comunicarse con ella? ¿Por qué? Ella si el cambio fue totalmente es más me dejo de hablar dejo de comunicarse conmigo hace como si yo no existiera en su vida como si yo hubiera hecho lo peor o algo tan grave para que me dejara a mí. ¿Cuántas veces se intentó terminar la relación?</p>	<p>todos los días se acostumbra a contarle las cosas que de pronto hizo en el día y si paso algo extraordinario entonces al principio uno se siente como solo sin nada que hacer pero ya con el tiempo uno va superando eso. ¿Consumió sustancias psicoactivas después de la ruptura? ¿Por qué? No ¿La ruptura afectó sus ciclos de sueño y alimentación? No para nada al</p>	<p>porque la persona que tengo ahorita es muy diferente porque a pesar de que estamos lejos ella siempre muestra el interés de estar en contacto de comunicarnos y es muy diferente. ¿Actualmente busca tener una relación parecida a la que tenía con su ex pareja? No no busco una relaciono arecida a la anterior busco una relación diferente. ¿Qué características tiene que tener la persona con la que quiera establecer una relación amorosa en un</p>
--	---	--	---	--

	<p>pasando conmigo con la relación pues eso tengo que solucionarlo con la pareja.</p> <p>¿Cuánto tiempo demoró la relación?</p> <p>7 meses</p> <p>¿Hace cuánto tiempo terminó la relación?</p> <p>5 meses</p> <p>¿Por qué se terminó la relación?</p> <p>Porque nunca tenía tiempo, me mentía, me decía cosas que no concordaban, no demostraba interés por la relación, nunca estuvo pendiente parecía una completa extraña cuando ella se iba para su casa, era muy diferente parecíamos</p>	<p>Solamente una vez intente terminar la relación porque una se cansa de mostrar o de intentar luchar por algo y no se daba.</p> <p>¿Cuántas veces se intentó recuperar la relación?</p> <p>Todo el tiempo se intentaba porque a veces yo tengo la teoría de que uno tiene que eh darle el último esfuerzo para ver si la relación se salva o no, pero siempre era yo el que intentaba.</p> <p>¿Quién tuvo interés por recuperar la relación después de la ruptura?</p>	<p>contrario comía más y dormía más.</p> <p>¿En algún momento después de la ruptura intentó o pensó atentar contra su vida?</p> <p>No para nada.</p>	<p>futuro?</p> <p>Es muy atenta, muy cariñosa muy sincera muy honesta correcta, ante todo siempre trata de tener comunicación para evitar problemas y si está afectando algún problema en la relación siempre está comunicándola y la solución del problema.</p> <p>¿Quisiera establecer una relación con una persona parecida a aquella con la que se dio la ruptura?</p> <p>No no busco eso</p> <p>¿Cómo se siente hoy al estar separado de su pareja?</p> <p>me siento bien me siento</p>
--	---	---	---	---

	<p>más desconocidos que como amigos ósea no hablábamos casi si hablábamos hablábamos una vez al día y eso 3 o 4 minutos y eso era peleando.</p> <p>¿Cuándo se tomó la decisión de terminar la relación?</p> <p>Llego un momento en donde la relación no estaba estable entonces ya decidimos ambos terminar la relación cada quien por su lado.</p> <p>¿Qué ideas pasaban por su mente en el momento que vio que la relación había terminado?</p> <p>Una decepción porque a</p>	<p>Siempre demostraba el interés era yo ella nunca demostraba el interés de nada.</p> <p>¿Intentó manipular a su ex pareja con alguna enfermedad para que volviera a tomar la relación?</p> <p>No para nada</p> <p>¿Fue una terminación definitiva?</p> <p>Si fue la definitiva es más antes de terminarlo yo le dije a ella que el día que termináramos ese día la relación iba a quedar hasta así porque no hay que seguir intentando algo que ya no tiene solución.</p>		<p>feliz Karen me enseñó a valorar las cosas a pesar de que ella no lo hizo me enseñó a que uno tiene que valorar las cosas y nunca darse por vencido cuando tiene una relación</p> <p>¿Qué experiencias le dejó la relación?</p> <p>A no ser como ella, a ser indiferente, demostrar desinterés cuando la otra persona está luchando y está demostrando las cosas para que salgan adelante.</p> <p>¿Qué piensa hoy de haber terminado la relación?</p> <p>La verdad pienso que es una relación de</p>
--	---	--	--	--

	<p>veces uno invierte mucho tiempo en esa persona y uno trata de luchar por esa persona y pues uno se siente como decepcionado triste o deprimido en cierto punto pero a veces es la mejor decisión para sentirse tranquilo para estar bien</p> <p>¿Quién tomo la iniciativa de terminar la relación?</p> <p>Ella porque supuestamente no se sentía cómoda, que se sentía muy diferente cuando estaba en su tierra.</p> <p>¿Ha tenido otras relaciones después de esta ruptura?</p> <p>Si</p> <p>¿Cómo recuerda la</p>	<p>¿Intentó recuperar a su ex pareja? ¿Qué hizo?</p> <p>No</p> <p>¿Siente o ha sentido la necesidad de hablar con su ex pareja?</p> <p>No ya no siento la necesidad de hablar con ella</p> <p>¿Ha tenido la posibilidad de encontrarse con su ex pareja? ¿Cómo ha sido ese encuentro?</p> <p>Si he tenido la posibilidad de cruzarme con ella pero nunca tenemos contacto o comunicación, no no hemos hablado más no</p>		<p>aprendizaje adonde me enseñó a no ser como ella ah ser más fuerte a salir adelante.</p> <p>¿Cree que sólo será feliz estando con una persona parecida a su pareja anterior?</p> <p>No al contrario sería feliz teniendo otra persona, una persona diferente a ella que demuestre interés sobre la relación por que la relación es de dos y no de uno.</p>
--	---	---	--	---

	<p>relación?</p> <p>La recuerdo como un momento donde eh conocí a alguien pensando que podía ser diferente pensando de que esa relación podía ser una relación duradera pero no a veces la recuerdo como una enseñanza para no ser como ella, donde a pesar de la distancia uno nunca debe de abandonar a la persona que uno tiene al lado y más cuando uno entrega todo o quiere ver a la persona feliz.</p> <p>¿Cómo se sintió después de la ruptura?</p> <p>¿La ruptura se dio por</p>	<p>por parte mía porque si ella me habla yo le hablo si no que es por parte de ella que dejo de tener comunicación conmigo, ella lo hace de pronto por inmadurez que se comporte de una manera muy inmadura porque se supone que terminamos una relación pero antes de ser novio fuimos amigos</p>		
--	--	--	--	--

	<p>un tercero?</p> <p>No la ruptura no se dio por un tercero pero por cierto punto fue por parte de ella más que todo.</p> <p>¿Qué hizo cuando se enteró de que había otra persona involucrada?</p> <p>¿Perdió usted el vínculo con sus amistades por la relación que tuvo con su ex pareja?</p> <p>No ningún tipo de vínculo perdí porque cada persona tiene que tener su espacio sus amistades y nunca debe de abandonar sus amistades por una relación.</p>			
Sujeto 3	<p>¿Cómo se conocieron?</p> <p>Nos conocimos en un billar, porque pues la</p>	<p>¿Intentaba comunicarse muy constantemente con su</p>	<p>¿Consumía alcohol constantemente después de la</p>	<p>¿Cree usted que se volverá a enamorar?</p> <p>Si totalmente, porque me</p>

<p>verdad a mí me gusta jugar billar y pues a él en esos tiempos también le gustaba y pues un día llegamos al billar y yo iba con otras dos compañeras más y pues cogimos la mesa y antes de coger la mesa hay que cogerla allá en la barra y pues solo había esa mesa y ya ellos estaban en la mesa y cuando llegamos ellos ya la tenían pero no la habían pagado entonces yo le dije que se quedaran y pagábamos la mesa entre todos.</p> <p>¿Cómo fue la relación?</p> <p>Pues la verdad fue mi primer novio fue una relación para mí la mejor</p>	<p>ex pareja? ¿Por qué?</p> <p>No el si se intentó comunicarse conmigo pero yo no le contestaba, le conteste algunas veces eran fechas especiales y por eso lo hacía ya.</p> <p>¿Cree que en algún momento después de la ruptura su ex pareja llegó a mostrarse indiferente u hostil cuando trataba usted de comunicarse con ella? ¿Por qué?</p> <p>Si claro porque no se algunas veces cuando éramos novios nos tratábamos súper bien entonces ya el me veían</p>	<p>ruptura? ¿Por qué?</p> <p>Eh hubo un tiempo si como un mes salía todos los fines de semana por que lo vi con otras mujeres y me afecto mucho y como que mi alivio era tomar salir con mis amigos y parrandear.</p> <p>¿Cómo se vio afectada su vida después de la ruptura?</p> <p>Pues sentí una soledad impresionante tenía que valerme por mi misma todo tenía que hacerlo yo sola yo dependía de él emocionalmente</p>	<p>di cuenta que no todos los hombres son iguales.</p> <p>¿Cree que las parejas que ha tenido después sin querer han sido parecidas a esa con la que se dio la ruptura? ¿Por qué?</p> <p>No pues la verdad la anterior pareja pues fu una relación corta pero la verdad no se dio porque yo no quería, no quería someterme a otra relación decidí no hacerle daño y dejar las cosas así.</p> <p>¿Actualmente busca tener una relación parecida a la que tenía con su ex pareja?</p> <p>No para nada</p>
--	--	--	---

	<p>en realidad era súper detallista al principio compartíamos muy bien ósea a él le gustaba el micro a mí también yo la acompañaba a jugar el me acompañaba a jugar y pues a medida del tiempo fue como cambiando, a medida de que fue cambiando los meses los días se fue deteriorando porque yo era muy inmadura entonces los problemas yo no los solucionaba con el si no que iba se los contaba a mi hermana y mi mama entonces ellas se fueron involucrando en mi relación entonces ya a mi</p>	<p>súper bien él me hablaba diferente a veces de tratarme mal fue grosero conmigo hubieron insultos muy fuertes.</p> <p>¿Cuántas veces se intentó terminar la relación?</p> <p>Como unas 10 veces porque yo decidía irme y volvía y lo buscaba terminábamos y el me seguía buscando yo lo terminaba cada rato porque tenía el apoyo de mi hermana entonces apenas el me trataba mal o algo así me iba para adonde mi hermana, el me trataba mal porque</p>	<p>porque si él no estaba yo me sentía mal.</p> <p>¿Consumió sustancias psicoactivas después de la ruptura? ¿Por qué?</p> <p>No nunca</p> <p>¿La ruptura afectó sus ciclos de sueño y alimentación?</p> <p>Pues de dormir no dormía tanto porque lo pensaba mucho dure así como por 2 meses pensaba las cosas bonitos y las malas cosas que vivimos juntos y de comer no me afecto</p> <p>¿En algún momento</p>	<p>¿Qué características tiene que tener la persona con la que quiera establecer una relación amorosa en un futuro?</p> <p>Que lleve una relación con mi familia súper genial estudioso trabajador humilde</p> <p>¿Quisiera establecer una relación con una persona parecida a aquella con la que se dio la ruptura?</p> <p>No nunca</p> <p>¿Cómo se siente hoy al estar separado de su pareja?</p> <p>Me siento bien me valgo por mí misma voy en el</p>
--	--	---	--	---

	<p>mama le caía mal Carlos entonces de ahí fueron empezando los problemas.</p> <p>¿Cuánto tiempo demoró la relación?</p> <p>1 año y medio larguito</p> <p>¿Hace cuánto tiempo terminó la relación?</p> <p>2 meses</p> <p>¿Por qué se terminó la relación?</p> <p>Porque no supe solucionar mis problemas involucre a gente que no debía.</p> <p>¿Cuándo se tomó la decisión de terminar la relación?</p> <p>Pues la tomamos como los dos porque él conocía otras mujeres y yo otros hombres y pues ya nos</p>	<p>yo no sabía solucionar mis problemas.</p> <p>¿Cuántas veces se intentó recuperar la relación?</p> <p>Como unas cinco veces lo hacíamos porque nos queríamos, la verdad estaba enamorada y permitía que me tratara mal a mí y a mi familia y ahora me arrepiento de eso</p> <p>¿Quién tuvo interés por recuperar la relación después de la ruptura?</p> <p>Por qué en si yo aunque estaba muy inmadura aunque fue mi primer novio, yo intentaba dar</p>	<p>después de la ruptura intentó o pensó atentar contra su vida?</p> <p>No nunca</p>	<p>estudio súper genial trabajo dependo de mi misma</p> <p>¿Qué experiencias le dejó la relación?</p> <p>Solucionar los problemas yo misma y no contárselo a los demás no incluir a mas nadie aparte de mi pareja</p> <p>¿Qué piensa hoy de haber terminado la relación?</p> <p>Fue una decisión muy bien tomada porque no me imagino que él me halla pegado algo así porque él me ofendía muy feo le tenía miedo a él me intimidaba mucho.</p> <p>¿Cree que sólo será feliz</p>
--	---	---	---	---

	<p>dimos cuenta que ya lo nuestro no funcionaba.</p> <p>¿Qué ideas pasaban por su mente en el momento que vio que la relación había terminado?</p> <p>Pues la verdad a mí al principio me dio duro, me agobio la soledad porque estaba muy acostumbrada a él todo lo hacía con él estaba muy enamorada de él, me sentía sola triste.</p> <p>¿Quién tomo la iniciativa de terminar la relación?</p> <p>Yo porque conocí otra persona que era muy distinta a él en el respeto hacia mi familia, el no gustaba de mi mama era racista.</p>	<p>todo de mí pero después que fue la ruptura él se dio cuenta que de verdad me amaba y yo le importaba.</p> <p>¿Intentó manipular a su ex pareja con alguna enfermedad para que volviera a tomar la relación?</p> <p>No</p> <p>¿Fue una terminación definitiva?</p> <p>Si y estoy segura segurísima porque no se ya las cosas ya no se daban ya no lo quiero por decir.</p> <p>¿Intentó recuperar a su ex pareja? ¿Qué hizo?</p>		<p>estando con una persona parecida a su pareja anterior?</p> <p>No totalmente no no sería feliz así.</p>
--	---	--	--	--

	<p>¿Ha tenido otras relaciones después de esta ruptura?</p> <p>Si una relación, pero actualmente no estamos juntos decidí estar sola por un buen tiempo</p> <p>¿Cómo recuerda la relación?</p> <p>Lo que me gustaba era cuando nos acompañábamos mutuamente ah vernos jugar micro, ver películas comprar cosas (mecatos) salir al parque a tomar café había gusto entre los animales por eso decidimos tener una mascota que ahora mismo la tengo yo y las cosas</p>	<p>Si hubo una vez en que estaba en mi pueblo y en el de él no éramos nada yo lo busque lo llame que si lo intentábamos y el me rechazo desde ese momento no lo volví a hacer más después el me busco y yo no quise.</p> <p>¿Siente o ha sentido la necesidad de hablar con su ex pareja?</p> <p>No</p> <p>¿Ha tenido la posibilidad de encontrarse con su ex pareja? ¿Cómo ha sido ese encuentro?</p> <p>Si muchas veces pues no quedamos como enemigos nos damos el</p>		
--	--	---	--	--

	<p>malas de que ahorita mismo me arrepiento de no saber darle el valor a mi familia.</p> <p>¿Cómo se sintió después de la ruptura?</p> <p>Yo lloraba porque yo todavía estaba enamorada de él, yo me sentía dolida sentía que me hacía falta alguien y ese alguien era el lloraba porque él no estaba conmigo.</p> <p>¿La ruptura se dio por un tercero?</p> <p>No sinceramente no.</p> <p>¿Qué hizo cuando se enteró de que había otra persona involucrada?</p> <p>¿Perdió usted el vínculo</p>	<p>saludo y ya y actualmente nosotros vivimos juntos pero la relación de nosotros es como un amigo como un apoyo mutuo eh pues si el necesita pues yo le colaboro si yo necesito algo él me colabora pero ya no hay un gusto ya es una amistad porque ya lo del amor se acabó y pues a mí me da igual no siento ese celo ni la rabia que me daba antes y pues yo salgo con hombres a veces siento como un disgusto hacia a él pero ya no pasa hacia a él, dormimos en la misma cama y</p>		
--	--	---	--	--

	<p>con sus amistades por la relación que tuvo con su ex pareja?</p> <p>Totalmente yo era una persona súper sociable recochera hablona de todo mejor dicho tenia cantidad de amigos y en el momento que inicie la relación con el pues perdí todo tipo de contacto con mis amigos pues ellos me hablaban y yo no les contestaba solo por estar con él porque él era celoso y hubo un momento en el que él me prohibió una amistad porque la muchacha era como era yo entonces ella le gustaba andar con muchos amigos</p>	<p>tenemos relaciones de vez en cuando por necesidad, lo hacemos porque actualmente yo no estoy con nadie ni el tampoco porque si él tuviera yo respetara eso.</p>		
--	---	--	--	--

	entonces él pensaba que yo me lo estaba comiendo entonces por eso.			
Sujeto 4	<p>¿Cómo se conocieron? Nos presentó una amiga en común, salimos a bailar y luego empezamos a hablar por whatsapp</p> <p>¿Cómo fue la relación? Estupenda, pasábamos tiempo juntos, hablábamos muy seguido, compartíamos gustos, hacíamos cosas diferentes cada vez que nos veíamos</p> <p>¿Cuánto tiempo demoró la relación? 8 meses</p> <p>¿Hace cuánto tiempo terminó la relación? 11 meses</p> <p>¿Por qué se terminó la relación? Porque yo terminaba la carrera y me iría a otra ciudad</p>	<p>¿Intentaba comunicarse muy constantemente con su ex pareja? ¿Por qué? Sí, me hacía falta, sentía la necesidad de saber de él, de hablarle</p> <p>¿Cree que en algún momento después de la ruptura su ex pareja llegó a mostrarse indiferente u hostil cuando trataba usted de comunicarse con ella? ¿Por qué? Si, quizás quería que yo lo superara pronto pero me negaba a hacerlo, pensaba que había posibilidad de arreglar las cosas y en cierta forma el me daba esperanzas</p>	<p>¿Consumía alcohol constantemente después de la ruptura? ¿Por qué? No, no me gustaba</p> <p>¿Cómo se vio afectada su vida después de la ruptura? Ps me sentía muy triste y casi no salía</p> <p>¿Consumió sustancias psicoactivas después de la ruptura? ¿Por qué? No, no me gustan y no me he visto en la necesidad de consumirlas</p> <p>¿La ruptura afectó sus ciclos de sueño y alimentación?</p>	<p>¿Cree usted que se volverá a enamorar? Si</p> <p>¿Cree que las parejas que ha tenido después sin querer han sido parecidas a esa con la que se dio la ruptura? ¿Por qué? Para nada, son polos opuestos</p> <p>¿Actualmente busca tener una relación parecida a la que tenía con su ex pareja? Parecida en el sentido de madurez, pero no de experiencias, ni gustos</p> <p>¿Qué características tiene que tener la persona con la que quiera establecer una relación amorosa en un</p>

<p>¿Cuándo se tomó la decisión de terminar la relación? 24 de dic Jajajajaj pero empezamos como a sentir la tensión 3 días antes</p> <p>¿Qué ideas pasaban por su mente en el momento que vio que la relación había terminado? Me sentí muy triste pensaba en que quizás lo mío no eran las relaciones sentimentales porque esta había sido perfecta y sin embargo se acabo</p> <p>¿Quién tomo la iniciativa de terminar la relación? El, yo tenía actitudes que le mostraban que no me sentía cómoda pero no quería decirle nada</p> <p>¿Ha tenido otras relaciones después de esta ruptura? Sí, estoy empezando 1</p> <p>¿Cómo recuerda la</p>	<p>¿Cuántas veces se intentó terminar la relación? La primera y la ultima</p> <p>¿Cuántas veces se intentó recuperar la relación? 1 vez</p> <p>¿Quién tuvo interés por recuperar la relación después de la ruptura? Yo, él hubo un momento en el que lo intento pero yo estaba muy dolida</p> <p>¿Intentó manipular a su ex pareja con alguna enfermedad para que volviera a tomar la relación? No</p> <p>¿Fue una terminación definitiva? Si</p> <p>¿Intentó recuperar a su ex pareja? ¿Qué hizo?</p>	<p>No</p> <p>¿En algún momento después de la ruptura intentó o pensó atentar contra su vida? No</p>	<p>futuro? Seria, responsable, cariñoso, detallista, sincero, entre otras</p> <p>¿Quisiera establecer una relación con una persona parecida a aquella con la que se dio la ruptura? No</p> <p>¿Cómo se siente hoy al estar separado de su pareja? Tranquila, fue una bonita relación pero duró lo que debía durar</p> <p>¿Qué experiencias le dejó la relación? Me permitió conocer otra parte de mí, ser más tranquila y no celosa</p> <p>¿Qué piensa hoy de haber terminado la relación? Se dio en el momento que la vida lo permitió, antes de que me hubiera</p>
---	--	--	---

	<p>relación? Con alegría, fue la mejor relación que he tenido hasta el momento, sin problemas a lo largo de esos 8 meses</p> <p>¿Cómo se sintió después de la ruptura? Muy triste, pero la distancia me ayudo a superarlo y también el hacer otras actividades</p> <p>¿La ruptura se dio por un tercero? no</p> <p>¿Qué hizo cuando se enteró de que había otra persona involucrada?</p> <p>¿Perdió usted el vínculo con sus amistades por la relación que tuvo con su ex pareja? No, se crearon más amistades</p>	<p>Pues nos hablábamos seguido, nada mas</p> <p>¿Siente o ha sentido la necesidad de hablar con su ex pareja? No</p> <p>¿Ha tenido la posibilidad de encontrarse con su ex pareja? ¿Cómo ha sido ese encuentro? Al principio me pareció triste tenerlo cerca y no poder estar con el como quería, pero luego fue indiferente y ya no me gustaba verlo ni saludarlo</p>		<p>involucrado mucho más sentimentalmente</p> <p>¿Cree que sólo será feliz estando con una persona parecida a su pareja anterior? Creo que seré feliz con la persona que desee hacerlo</p>
<p>Sujeto 5</p>	<p>¿Cómo se conocieron? Nos presentaron</p>	<p>¿Intentaba comunicarse muy</p>	<p>¿Consumía alcohol constantemente</p>	<p>¿Cree usted que se volverá a enamorar?</p>

	<p>¿Cómo fue la relación? Fue bonita , siempre hubo buen trato</p> <p>¿Cuánto tiempo demoró la relación? De novios casi dos años, pero nos seguimos viendo casi un año más o sea 3años en total pero novios como tal casi 2 años</p> <p>¿Hace cuánto tiempo terminó la relación? Termino el 23 de agosto de 2014</p> <p>¿Por qué se terminó la relación? Por infidelidad de parte de el</p> <p>¿Cuándo se tomó la decisión de terminar la relación? El 23 de agosto de 2014</p> <p>¿Qué ideas pasaban por su mente en el momento que vio que la relación había terminado? Quería que todo acabara,</p>	<p>constantemente con su ex pareja? ¿Por qué? Antes si lo hacía muy seguido sentía la necesidad de saber de él, como estaba si era feliz si ya había alguien más, pero ahora nos seguimos comunicando pero no como antes ya no tan seguido.</p> <p>¿Cree que en algún momento después de la ruptura su ex pareja llegó a mostrarse indiferente u hostil cuando trataba usted de comunicarse con ella? ¿Por qué? Si, después de haberme terminado él fue seco, incluso hasta llego a ser grosero.</p> <p>¿Cuántas veces se intentó terminar la relación? 1 vez pero al final del</p>	<p>después de la ruptura? ¿Por qué? Pues el semestre que terminamos ha sido el semestre en que más Salí y consumí alcohol así sentía que me distraía y me olvidaba por momentos de el</p> <p>¿Cómo se vio afectada su vida después de la ruptura? Mucho, creí que para mí todo acababa, no quería ir a clase lloraba demasiado no comía quería irme y no volver y dejar todo tirado.</p> <p>¿Consumió sustancias psicoactivas después de la ruptura? ¿Por qué? No, las drogas nunca han querido llegar a mi</p>	<p>Supongo que si aunque no quisiera</p> <p>¿Cree que las parejas que ha tenido después sin querer han sido parecidas a esa con la que se dio la ruptura? ¿Por qué? Pues parejas como tal no he tenido pero estuve saliendo con alguien que tenía ciertas cosas que se me asemejaban con él un poco</p> <p>¿Actualmente busca tener una relación parecida a la que tenía con su ex pareja? No , lo que menos quiero es volver a repetir lo que paso porque siempre fue una relación llena de mentiras y engaños siempre viví arropada bajo una bonita relación que solo era apariencias porque él siempre me</p>
--	--	--	--	--

	<p>irme y dejar mi carrera botada llegue a pensar en la opción de morirme de lo mal que me sentía</p> <p>¿Quién tomo la iniciativa de terminar la relación?</p> <p>El</p> <p>¿Ha tenido otras relaciones después de esta ruptura?</p> <p>No ,nadie mas</p> <p>¿Cómo recuerda la relación?</p> <p>Una relación bonita, siempre me sentí bien a su lado en todo ese tiempo solo discutimos 2 veces y la pelea no duraba más de un día</p> <p>¿Cómo se sintió después de la ruptura?</p> <p>Sola , triste ,destruida , decepcionada, creí que acababa todo para mi</p> <p>¿La ruptura se dio por un tercero?</p> <p>Si, él se metió con alguien</p>	<p>día decidimos seguir con la relación</p> <p>¿Cuántas veces se intentó recuperar la relación?</p> <p>La única vez que se intentó terminar</p> <p>¿Quién tuvo interés por recuperar la relación después de la ruptura?</p> <p>Por parte de los dos pero más de parte mía</p> <p>¿Intentó manipular a su ex pareja con alguna enfermedad para que volviera a tomar la relación?</p> <p>No, nunca</p> <p>¿Fue una terminación definitiva?</p> <p>Si, terminamos y nunca más volvimos a ser novios pero si seguíamos viendo casi todos los días y durmiendo y estando</p>	<p>yo a ellas si pero no se dio nunca la oportunidad de hacerlo</p> <p>¿La ruptura afectó sus ciclos de sueño y alimentación?</p> <p>Si, pasaba noches enteras sin dormir solo lloraba y en el día era que quería dormir mucho y no salir de mi cuarto al punto de tampoco salir a comer</p> <p>¿En algún momento después de la ruptura intentó o pensó atentar contra su vida?</p> <p>Si, lo pensé en muchas veces y lo intente solo 1 vez pero no salió como esperaba.</p>	<p>engaño manipulo y jugo conmigo.</p> <p>¿Qué características tiene que tener la persona con la que quiera establecer una relación amorosa en un futuro?</p> <p>Sinceridad principalmente no quiero más mentiras, que me respete y me quiera que no quiera por de bajearme ni hacerme sentir menos, que no sea machista y sea comprensivo.</p> <p>¿Quisiera establecer una relación con una persona parecida a aquella con la que se dio la ruptura?</p> <p>No, que sea todo diferente lo opuesto.</p> <p>¿Cómo se siente hoy al estar separado de su pareja? Que mi vida mejor, que el que el haya</p>
--	---	---	--	--

	<p>mas</p> <p>¿Qué hizo cuando se enteró de que había otra persona involucrada?</p> <p>Nada ,nunca hice reclamos ni nada cuando pregunte el negó todo aunque yo ya sabía la verdad</p> <p>¿Perdió usted el vínculo con sus amistades por la relación que tuvo con su ex pareja?</p> <p>Sí, me aleje de todos por el no tenía amigos , solo contaba con el</p>	<p>juntos</p> <p>¿Intentó recuperar a su ex pareja? ¿Qué hizo?</p> <p>Si, le hablaba mucho y llegue hasta suplicarle que lo intentáramos nuevamente pero fue en vano ni con todas mis lágrimas logre convencerlo</p> <p>¿Siente o ha sentido la necesidad de hablar con su ex pareja?</p> <p>Si , casi siempre e incluso aun siento querer saber de él y contarle muchas de mis cosas</p> <p>¿Ha tenido la posibilidad de encontrarse con su ex pareja? ¿Cómo ha sido ese encuentro?</p> <p>Si , dos veces , como si nunca hubiese pasado nada ha sido muy</p>		<p>tomado esa decisión que lo mejor aunque me costo salir de eso ahora estoy bien conmigo misma me conocí mas, me quiero y valoro aún más.</p> <p>¿Qué experiencias le dejó la relación?</p> <p>Que hay que ser fuertes y asumir los problemas que se vengan de la mejor manera no intentar salir de ellos de la manera más fácil y cobarde y no echarme a morir por alguien a quien no le importo no me valora o me quiere porque existe más gente a la que si le importa mi situación y que yo esté bien, a ser más segura de mi misma y entender que todo pasa por algo y los cambios son buenos.</p> <p>¿Qué piensa hoy de haber terminado la</p>
--	---	---	--	---

		bonito, aunque después de esas visitas me sentía peor al pensar que solo me utilizaba		<p>relación? Que fue lo mejor, con los golpes se aprende y aunque ha sido el golpe más fuerte de mi vida hasta el momento era necesario para hacerme madurar y volverme la mujer que soy ahora que no es ni una tercera parte de la que quiero ser.</p> <p>¿Cree que sólo será feliz estando con una persona parecida a su pareja anterior? No, creo que la felicidad no dependa de alguien más, si no de mi misma como yo quiera ver las cosas porque en todo este tiempo he estado sola y parte de ese tiempo lo sufrí porque así lo quise pero he sido feliz también dándome todo este tiempo para mí.</p>
Sujeto 6	¿Cómo se conocieron?	¿Intentaba	¿Consumía alcohol	¿Cree usted que se

<p>En la Universidad veíamos una materia juntos</p> <p>¿Cómo fue la relación?</p> <p>Muy dominante y posesiva por parte de el</p> <p>¿Cuánto tiempo demoró la relación?</p> <p>2 años y 8 meses</p> <p>¿Hace cuánto tiempo terminó la relación?</p> <p>Hace 1 año y 1 mes.</p> <p>¿Por qué se terminó la relación?</p> <p>Por infidelidad</p> <p>¿Cuándo se tomó la decisión de terminar la relación?</p> <p>Cuando vi que ya todo iba lejos sus manipulaciones sus celos y su infidelidad.</p> <p>¿Qué ideas pasaban por</p>	<p>comunicarse muy constantemente con su ex pareja? ¿Por qué?</p> <p>No, trataba de tener la más mínima comunicación para que el no pensara que yo quería seguir con la relación y para tratar de superar todo.</p> <p>¿Cree que en algún momento después de la ruptura su ex pareja llegó a mostrarse indiferente u hostil cuando trataba usted de comunicarse con ella? ¿Por qué?</p> <p>No me trataba de comunicar con él.</p> <p>¿Cuántas veces se</p>	<p>constantemente después de la ruptura? ¿Por qué?</p> <p>No, porque no sentía la necesidad de hacer eso.</p> <p>¿Cómo se vio afectada su vida después de la ruptura?</p> <p>Un poco de tristeza por que convivimos mucho tiempo y yo siempre tenía la esperanza de que el cambiara y si cambio un poco pero ya era demasiado tarde, pero a la vez me sentía bien, sentía que había cerrado un ciclo que</p>	<p>volverá a enamorar?</p> <p>Si</p> <p>¿Cree que las parejas que ha tenido después sin querer han sido parecidas a esa con la que se dio la ruptura? ¿Por qué?</p> <p>No, ha sido todo lo contrario a como era mi ex pareja, porque no quería recaer en el mismo error.</p> <p>¿Actualmente busca tener una relación parecida a la que tenía con su ex pareja?</p> <p>No.</p> <p>¿Qué características tiene que tener la persona con la que</p>
---	---	--	--

	<p>su mente en el momento que vio que la relación había terminado? Que tenía que seguir en mi vida y no volvería a cometer el mismo error de estar con una persona así</p> <p>¿Quién tomo la iniciativa de terminar la relación? Yo</p> <p>¿Ha tenido otras relaciones después de esta ruptura? Si</p> <p>¿Cómo recuerda la relación? Pues al comienzo de la relación era todo muy lindo pero hubo más cosas malas y después había muchas diferencias,</p>	<p>intentó terminar la relación? Varias veces como 4 pero yo sentía que no era capaz de estar sin él.</p> <p>¿Cuántas veces se intentó recuperar la relación? Por parte del ya perdí la cuenta por parte mía la desde que le terminé nunca.</p> <p>¿Quién tuvo interés por recuperar la relación después de la ruptura? El</p> <p>¿Intentó manipular a su ex pareja con alguna enfermedad para que volviera a</p>	<p>me causaba daño y no me dejaba vivir tranquila.</p> <p>¿Consumió sustancias psicoactivas después de la ruptura? ¿Por qué? No.</p> <p>¿La ruptura afectó sus ciclos de sueño y alimentación? No.</p> <p>¿En algún momento después de la ruptura intentó o pensó atentar contra su vida? No.</p>	<p>quiera establecer una relación amorosa en un futuro? Que sea cariñosa, este pendiente de mí, me deje ser como soy, no me quiera cambiar mi forma de ser, que me quiera tal cual como soy, que no sea manipuladora, posesiva, desconfiada hacia mí, que tengas metas que se proyecte a un futuro, que tenga un pensamiento de alguien maduro no como un niño, que me comprenda en todo sentido, y así me vea en mi peor momento no se quiera alejar de mí.</p> <p>¿Quisiera establecer</p>
--	--	---	--	--

	<p>discusiones muchos celos por parte de él y le gustaba dominar todo.</p> <p>¿Cómo se sintió después de la ruptura?</p> <p>Me sentía libre, tranquila, sentía mucha paz y estaba decidida a seguir adelante</p> <p>¿La ruptura se dio por un tercero?</p> <p>Si</p> <p>¿Qué hizo cuando se enteró de que había otra persona involucrada?</p> <p>Tuve una fuerte discusión con el pero después de lo perdone.</p> <p>¿Perdió usted el vínculo con sus amistades por la relación que tuvo con su ex pareja?</p>	<p>tomar la relación?</p> <p>No</p> <p>¿Fue una terminación definitiva?</p> <p>Si</p> <p>¿Intentó recuperar a su ex pareja? ¿Qué hizo?</p> <p>No.</p> <p>¿Siente o ha sentido la necesidad de hablar con su ex pareja?</p> <p>A veces para saber cómo esta solamente</p> <p>¿Ha tenido la posibilidad de encontrarse con su ex pareja? ¿Cómo ha sido ese encuentro?</p> <p>Si, normal solo nos damos un saludo formal</p>		<p>una relación con una persona parecida a aquella con la que se dio la ruptura?</p> <p>No.</p> <p>¿Cómo se siente hoy al estar separado de su pareja?</p> <p>Me siento tranquila y libre como si me hubiese quitado un peso de mi vida.</p> <p>¿Qué experiencias le dejó la relación?</p> <p>No volver a recaer en lo mismo, no dejar que nadie me cambie el que me quiera me debe querer como soy, no dejarme manipular ni chantajear por nadie, a tener más</p>
--	--	--	--	---

	Si debido a que él era muy posesivo y celoso y no le gustaba que yo me relacionara casi con otras personas solo quería que estuviera todo el tiempo con él y ya.	y ya.		carácter y sentirme segura de mi misma. ¿Qué piensa hoy de haber terminado la relación? Que fue lo mejor que pude haber hecho por mi vida. ¿Cree que sólo será feliz estando con una persona parecida a su pareja anterior? No, creo que seré feliz estando con una persona totalmente diferente a mi ex pareja.
Grupo Focal	¿Debería toda persona huir del dolor? P1: No porque obviamente uno debe tener un proceso	¿Considera que es sano seguir con la idea que aun la relación continua aunque ya se haya dado la ruptura?	¿Por qué cree que una persona al pasar por una ruptura se siente culpable?	¿Cómo cree que afecta a la persona en sus relaciones futuras creer que la relación que se ha terminado era perfecta?

	<p>conozco unas personas por ahí que no finalizaron su cierre cuando terminaron la relación de pareja entonces uno sigue con el dolorcito hay todo el tiempo</p> <p>P2: Pues más que huir del dolor debería aprender a superar ese dolor no tanto como que solo me distraigo en otras cosas enfrente el problema trato de resolverlo y dejar eso atrás</p> <p>P3: Considero que la persona no tendría que huir ni evadir sino más bien enfrentar la situación porque de las cosas dolorosas y de las</p>	<p>P1: Para nada porque se va a generar un problema de que ya la persona haya conseguido una nueva pareja entonces empezando le va a tocar problemas de esa persona con su nueva pareja entonces va a empezar a perseguirlo no va a dormir lo va a empezar a llamar entonces su salud mental se va a empezar a dañar totalmente incluso la física también puede llegar a afectar porque por ejemplo va a decir hoy no vino a cenar</p>	<p>P1: Porque la verdad yo no creo que siempre se sienta culpable o por lo menos a modo personal en las rupturas que he tenido yo no me he sentido culpable porque es que a modo personal uno siempre debe velar por el bienestar de uno y las relaciones se pueden romper de diferentes maneras tanto positivas como negativas hay unas que son negativas donde uno se va dando cuenta que uno no está encajando con la otra</p>	<p>P1: Yo creo que afecta mucho este pues por ejemplo un caso típico en las mujeres que han tenido un periodo largo de relación pues fue un novio detallista que compartía con ella, cuando se inicia una nueva relación los humanos tendemos a comparar entonces empezamos a quitarle cualidades a la persona con la que estamos por que no tiene las mismas anteriores entonces me parece que es malo es inadecuado no deberíamos hacerlo y no</p>
--	--	---	--	---

	<p>situaciones caóticas la persona puede tener puede adquirir muchas experiencias y nuevos aprendizajes, puede servirles y utilizarlos para las relaciones a futuro</p> <p>P4: Pues yo opino que depende de la situación por la que se terminó no ósea si la relación termino muy mal ósea el autoestima por el piso y todo la persona no va a ser capas como de salir de ese dolor pero debería huir de el en esa parte y luego no cuando terminan como en buenos términos ósea fue en consenso pues no va a ver dolor porque fue como</p>	<p>conmigo, no es sano</p> <p>P2: Yo no considero que sea sano con la persona que uno ya tenga una ruptura y pretender seguir y que nada ha pasado considero que es muy difícil porque algunas personas dicen yo perdono pero no olvido pero para esa gracia no vuelva cada uno inicie de cero una nueva relación pueden tratar de arreglar las cosas pero por experiencia propia no función vienen los reproches las peleas se recuerda uno las historias patrias llegan a</p>	<p>persona y no le está haciendo bien a uno que se supone que es una relación las relaciones son aporte de cada uno pues cuando uno está haciendo las cosas no me parece que se deba sentir culpable o a modo personal no me parece que se deba sentir así.</p> <p>P2: Pues yo pienso que aquí uno debe entrar a ser como muy justo entre uno mismo y la persona que estaba al lado de uno porque tú dices a veces no yo no soy culpable y</p>	<p>es sano para nosotros porque igual cada persona es un mundo diferente y de cada persona hay algo diferente que puede compartirle a uno</p> <p>P2: Pues aquí es como donde se crean los estereotipos entonces es adonde uno va a decir bueno si la persona pasada pues también quiero esto también pero no nos damos que si termino la relación anterior fue por algo debe cambiar entonces es malo el hecho a llegar a comparar por que no vamos a vivir una relación nueva no vamos</p>
--	--	--	---	--

<p>algo que se debería llevar a cabo</p> <p>P5: Pues como tal huir es como determinar la situación como no querer aceptar lo que está sucediendo cuando hablamos de huir si entonces independientemente que se acepta o no se acepta la ruptura de la relación huir quiere decir que nosotros mismos nos estamos negando lo que está sucediendo sea bueno o malo para mi huir no es una buena situación para afrontar lo que está sucediendo lo ideal para mi seria por una parte</p>	<p>faltarse al respeto totalmente se vuelven enemigos, no es sano</p> <p>P3: Yo creo que eso depende de periodos este y hacer un proceso sano por ejemplo uno acaba de terminar una relación importante para uno y a las dos semanas a bueno y si termino mal si le afecto a las dos semanas se están metiendo con otra persona esa nueva relación va a tener a esa otra encima todo el tiempo pero si pueden haber rupturas positivas porque yo la tuve eso depende de los periodos</p>	<p>muchas veces si lo estamos siendo esa persona que no está encajando nosotros mismos decimos eso es el por qué no hace tal cosa o deja de hacer tal cosa entonces nosotros debemos ser justos con nosotros y nuestras acciones las dejamos de hacer o hacemos y sean las culpables de que muchas de las veces las relaciones terminen bueno yo tampoco me he sentido culpable de las relaciones que de pronto porque termine con alguien porque</p>	<p>a darnos la oportunidad de que esa persona se enamore a su manera si no que vamos a moldearlo a como fue la persona anterior corriendo el riesgo de que se repita lo mismo que la relación anterior</p> <p>P3: Hablemos de que las experiencias a mi punto de vista hay que guardarlo para nosotros mismos obviamente nos van ayudar a ser una mejor persona independientemente de que tipo experiencia estamos hablando asi en este caso de tipo emocional o sentimental</p>
--	---	---	---

	<p>aceptar el proceso de aceptación sirve para un proceso mediador para que la persona acepte lo que está sucediendo pero si de verdad va a huir no va a ver alguna solución vamos a quedar como en el mismo proceso y nunca vamos a salir del problema</p> <p>P6: A mí me parece que lo que se debería hacer en ese caso sería analizar porque se llegó a esta ruptura y de ahí aprender de este motivo aprender que consecuencia nos trae para nuestra vida</p> <p>P7: Pues yo creo que huir no entra en juego porque yo no puedo pasar todo el</p>	<p>de tiempo que uno se de. No es sano</p> <p>P4: Que tanto ha madurado esa persona durante ese paso de lapso de tiempo que no estuvieron juntos porque una persona que se haya vuelto mala lo que yo dejo es porque ya aquí no podemos más y bueno bacana si tú necesitas un favor mío yo te lo hago porque de pronto no tal cosa bueno como amigo pero volver siempre va a estar hay algo una cosa como que tu si sueñas con esa persona casarte pero queda la duda si llegas</p>	<p>muchas veces trato de dar lo mejor de mi entonces es algo como que complicado de relacionar porque ei si yo no soy el culpable quine es el culpable de que esta relación no esté funcionando creo que si una relación no funciona es por algo independientemente quien sea el culpable no está funcionando es porque ninguno de los dos está haciendo las cosas bien entonces no está funcionando se están haciendo daño alguno de los dos</p> <p>P3: Bueno yo</p>	<p>nos ayudan a crecer a aprender si de qué manera cómo podemos afrontar una relación nueva si para no cometer los errores que de pronto con la otra pareja eh puede como tener pero con ello a que de verdad no lleguemos a poner a la pareja a volverla igual a como teníamos la anterior no ósea miremos y pasemos la página dejemos de que esa persona viva las cosas como ella la quiere vivir a que en realidad también nos enseñe a nosotros como pareja cosas nuevas a madurar un poco, a veces el dolor nos hace</p>
--	---	--	--	---

<p>tiempo huyendo cada vez que suceda algo malo o cada vez que suceda algún problema que tengamos en nuestras vidas siempre hay que afrontar los miedos siempre hay que encararlos si nosotros no encaramos nuestros miedo cuando podremos decir que vamos a superarlo o vamos a lograr la página si entonces partir de que hay que enfrentar para nosotras como personas crecer y a re fortalecer nuestra autoestima nuestra personalidad nuestra persona como tal luego si decir ei pues ya tengo un aprendizaje de mi vida y</p>	<p>al punto de estar enamorado como la primera vez, lo mejor es afrontar</p> <p>P5: Pues yo pienso que la pregunta menciona más que todo un proceso de estado de ánimo en el cual si nosotros decidimos seguir con o con ella muchos lo hacen porque en realidad no han superado la ruptura y ahí es donde se presenta el proceso de dependencia y eso si es malo seguir ese proceso de relación porque va a quedar como un muñeco o un objeto de la otra persona</p>	<p>considero que tocaría ver las estructuras de personalidad de cada uno de ellos porque por lo menos si alguna de los integrantes de la pareja es una persona muy débil de carácter muy débil entonces siempre se va a sentir culpable y la otra persona siempre va a tener la capacidad de poder influir o poder persuadirlo entonces con cualquier cosa que le digo lo va a hacer sentir culpable con cualquier cosa que le diga así no sea culpable y se ella se va</p>	<p>cerrar un poco entonces a veces uno tiene que abrirse y de tratar de hacer como el salto de fe abordar y lanzarnos a ver que nos prepara y que nos detiene el destino con esa persona si todo el mundo no está excepto a vivir experiencias de pronto malas si cosas que de una u otra manera lo dañan a uno pero que también le ayudan a uno crecer entonces no hay que cerrarnos hay que dejar que la otra persona le enseñe cosas que de pronto nosotros mismos no hemos encasillado a no ver como ese punto de</p>
---	--	---	---

	<p>para no volver a cometer por mi culpa o no los errores o aprender cuando se está dando las cosas bien o cuando no.</p>	<p>pero si los dos llegan a un consenso pero yo pienso que seguir con la persona no va a hacer productivo ni beneficioso para cada uno entonces de verdad que es mejor dejar las cosas hasta ahí y ya lo que paso paso y ya porque eso no da para no llevarnos nada bueno, no es sano</p> <p>P6: Considero que toca analizar los motivos para poder volver a dar otra oportunidad tratar de que no no pasó nada muchas veces lo hacen por los hijos pero a veces no es sano porque</p>	<p>a terminar comer el cuento que es culpable o él y eso lo va a perjudicar para poder tener otra relación por que puede pensar de que va a volver a repetir el mismo patrón</p> <p>P4: También se puede ver desde el lado de la autoestima la personalidad porque por ejemplo si estamos enfrente de una relación donde yo me dejo influenciar muy fácil de mi pareja donde el a toda hora me está diciendo de que yo sin él no soy</p>	<p>vista a tratar de que la otra persona sea ella misma.</p> <p>P4: Podrían pasar dos cosas la primera seria que la persona tenga las expectativas de que puede pasar lo mismo y se pueda repetir otra vez lo mismo en la persona que empiece a sentir que no va a tener una relación igual empiece a repetir lo mismo y que a toda persona la empiece a idealizar y empiece a mirar más cosas de las que realmente tiene y que se repita otra vez la situación y la persona vuelve a terminar</p>
--	---	---	---	---

		<p>ven que lo hacen por terceros y a veces por hacer más se hace menos porque puede afectar a los hijos, lo mejor es afrontar</p> <p>P7: No sería sano para ninguna de las dos partes porque por lo menos que una persona continúe con la idea de que quiere seguir con la otra persona y la otra persona ya no quiere la otra persona no va a querer saber nada de la otra y ya va a querer hacer su vida aparte y ahí es cuando la otra persona empieza a obsesionarse a buscar a</p>	<p>nada mejor dicho me está maltratando psicológicamente el día que terminemos voy a buscar una excusa porque él era perfecto para mí y yo sin él no voy a poder vivir porque él me lo dijo muchas veces en mi caso tampoco me sentiría culpable porque si una relación termino fue por algo por las dos partes por ejemplo a veces una infidelidad la mujer le fue el infiel y el hombre le perdono pero cuando el hombre lo hace fue por mi</p>	<p>afectada</p> <p>P5: Yo considero que hasta el momento la persona a la ex pareja la idealice la crea un Dios y que prácticamente se sienta es culpable de que la otra relación era totalmente sana va a afectar a las otras relaciones tiene que primero entender que ya la primera parte ya su ex pareja termino ese ciclo va a iniciar otro es una nueva relación es una nueva persona es un nuevo romance que cada uno tiene la manera de pensar de actuar y de ser entonces en el momento</p>
--	--	--	---	--

		<p>la otra persona a empezar a buscar la otra persona no quiere y listo y es malo para lo otra parte tanto para la persona que se ve invadida como para la persona que no puede hacer el cierre que siga hay en ese ciclo. No es sano para nada.</p>	<p>culpa de que yo le perdone a ella entonces quería que ella le perdonara la infidelidad porque ya sucedió</p> <p>P5: Pues yo creo que en vez de sentirse culpable se siente es como un vacío de que ya la persona porque le recordara lo que cotidianamente hacia lo que vino en el transcurso de la relación entonces al terminar con esta relación ya no sería lo mismo y empezaría a tener una culpabilidad sentiría culpa de algo</p>	<p>que deje de hacer las comparaciones va a dejar de afectar</p> <p>P6: Creo que sería algo muy mortificante pensar en esa persona perfecta todo el tiempo debido a que como decían las relaciones que vendrían a futuro iban a afectar tanto económicamente como moral por que la persona siempre vendría diciéndole o pidiéndole las mismas cosas que la otra persona le entrego eh por ejemplo seria que la otra persona era muy detallista entonces esta persona está acostumbrada a esto y no</p>
--	--	--	--	---

			<p>que ya paso y del cual se debe continuar de debe pasar la pagina</p> <p>P6: Yo creo que se llega al punto de análisis dependiendo la persona en algunos casos la persona se empieza a sentir culpable y si se hace la reflexión de que fue lo que paso que hice mal yo o la otra persona y quien más se metió o quien más influyo para que terminara la relación dependería de la persona y del caso que hubiera podido evitar la situación .</p>	<p>vería la parte económica de la otra persona no tendría la misma facilidad y no podría tener los mismos beneficios que tenía anteriormente</p> <p>P7: Es que si partimos de la parte de que la persona del pasado la ex pareja quien lo idealizo como la persona perfecta hay que partir de ahí que muchas cosas no nos gustaban al inicio de esa persona y aprendimos a convivir con esa persona y nos acostumbramos a convivir con esa persona y a esas emociones que él nos brindaba si nos mecanizamos digamos</p>
--	--	--	---	---

				<p>por tal razón de hecho caso llegamos a creer viviendo tanto tiempo con esa persona que dijimos esto es perfecto porque las otras cosas que yo realmente creía que me gustaban muchas veces las deje a un lado y me empezaron a gustar esas cosas que a esa persona le gustaba entonces decimos es perfecta porque a él le gusta y a mí me gusta muchas veces estamos apartados de nuestras propias emociones nuestra propia forma de expresarnos de mostrarnos entonces todo parte de ahí a la nueva</p>
--	--	--	--	---

				<p>relación hay que empezar de cero porque si tu miras aquel era más lindo más tierno o lo que sea la otra persona también va a tener sus nuevas cualidades más tierno más cariñoso entonces si tú lo quieres así como aprendiste de aquella a acostumbrarte entonces debes tener la facilidad si verdaderamente quieres a esa persona o tienes sentimientos hacia ella vas acostumbrarte vas a empezar a amar y a querer esas nuevas costumbres o esas nuevas ideas o si no no va a funcionar lo que tú vas a</p>
--	--	--	--	--

				tener con esa nueva persona porque no es lo que a ti te gusta.
--	--	--	--	--

Análisis de Resultados

Se realiza un análisis por categorías de la información recolectada por medio de las entrevistas aplicados a los seis sujetos tomados como muestra y a los siete participantes del grupo focal, detallando los aspectos principales para cada una de las categorías de acuerdo a lo expresado por cada sujeto de la siguiente manera:

Dependencia

Grupo focal

Los siete participantes destacan la importancia de implementar estrategias de afrontamiento adecuadas durante el proceso de duelo por ruptura de pareja para evitar caer en la dependencia, ya sea a nivel de obsesión, venganza o exageración, señalando que huir del dolor ocasionado por la ruptura no facilita el proceso de duelo.

Entrevistas

En cuanto a esta categoría se observan adecuadas estrategias de afrontamiento por parte de uno de los participantes puesto que no presenta patrones de conducta relacionados con la obsesión, la venganza o la exageración, relatando afectaciones emocionales leves frente a la ruptura vivenciada que se consideran dentro de los parámetros normales.

Se pueden observar aspectos de dependencia en el discurso del individuo relativos al obsesionarse, pues se refieren afectaciones emocionales, bajo estado de ánimo,

pensamientos repetitivos acerca de la relación de pareja y formulación de posibles atribuciones al deterioro de la relación de pareja durante los últimos meses de la relación y el proceso de duelo por la ruptura de la misma.

No se evidencian venganza y exageración, por el contrario el individuo prefiere realizar un cierre de la relación terminada buscando aprender una lección de la ruptura que le fortalezca psicológicamente.

Se pueden observar aspectos de dependencia según lo referido por la entrevistada, quien manifiesta haber tenido sensaciones de soledad y tristeza durante las primeras etapas de la ruptura de su relación de pareja, no se observan aspectos de exageración o venganza.

Se observa que el individuo utilizó adecuadas estrategias de afrontamiento durante el proceso de ruptura y duelo centrándose en racionalizar los motivos por los cuales finalizó la relación, sin embargo la persona entrevistada manifiesta que idealizó la relación de pareja finalizada llegando a pensar que era perfecta, evidenciando signos de obsesión.

La entrevistada manifiesta signos de dependencia relativos a la obsesión durante el proceso de duelo consistentes en alteraciones emocionales moderadas, frustración, ideación suicida, pérdida de vínculos de amistad y dificultades a nivel académico, se observa como agravante de dichas dificultades la infidelidad cometida por su pareja la cual derivó en la ruptura definitiva.

No se observan aspectos de dependencia en cuanto a obsesión, venganza o exageración, pues la entrevistada tomó la determinación de finalizar su relación de pareja dadas las

circunstancias de infidelidad, celos y posesión tomando la decisión de dar por finalizada la relación refiriendo sentirse tranquila, libre y en paz

Retroceso

Grupo focal

Los participantes señalan que intentar retomar una relación de pareja terminada generalmente no es una buena opción para llevar un adecuado proceso de duelo y mantener un adecuado estado de salud mental porque las relaciones de pareja suelen terminar por situaciones conflictivas; sin embargo algunos de los participantes señalan que teniendo en cuenta las circunstancias que rodearon la ruptura, sus causas y las condiciones en que quedó la relación podría considerarse apropiado intentar retomar en la relación en aquellos casos en que la relación aportó elementos positivos.

Entrevistas

Se observan algunos signos de retroceso dentro del proceso de ruptura de acuerdo a lo señalado para el individuo quien afirma que se intentó retomar la relación en dos ocasiones; sin embargo en la actualidad no se observan signos de retroceso puesto que el individuo manifiesta una postura negativa frente a intentar retomar la relación nuevamente y no realiza intentos de contactar a la ex-pareja.

Se observan algunos signos de retroceso durante el comienzo del proceso de duelo por ruptura de pareja, pues el individuo realizó intentos por establecer contacto con la ex-pareja para clarificar aspectos acerca de las situaciones que propiciaron la ruptura y el deterioro de la relación de pareja. En la actualidad no existen signos de retroceso puesto que el

individuo no manifiesta interés en retomar la comunicación con su ex-pareja, además la ex-pareja impide cualquier intento para retomar la comunicación.

La entrevistada evidencia retroceso en el proceso de duelo por la ruptura de su relación de pareja pues en algunas ocasiones intento retomar la relación, en la actualidad sigue manteniendo una relación de amistad y conviviendo con su ex-pareja, manteniendo contacto sexual esporádicamente.

Durante el proceso de ruptura y duelo se dieron signos de retroceso puesto que se intentó retomar la relación en algunas ocasiones con previos intentos de ruptura y procesos de crisis; la entrevistada manifiesta que aun después de intentos fallidos mantenía el interés en retomar su relación de pareja lo cual le generó dificultades emocionales hasta que comenzó a mostrar desinterés por la ex- pareja evitando mantener algún tipo de contacto.

Hubo retroceso durante el proceso de duelo por ruptura de pareja según lo manifestado por la entrevistada puesto que en algunas ocasiones se intentó retomar la relación a pesar del desinterés mostrado por la ex – pareja, se señala que la entrevistada siguió manteniendo contacto frecuente con la ex – pareja e incluso contacto sexual, motivo por el cual llegó a sentirse utilizada generando una mayor afectación emocional y obstaculizando la resolución adecuada de su proceso de duelo.

La entrevistada no presentó retroceso durante el proceso de duelo por la ruptura de su relación de pareja aunque manifestaba interés en el bienestar de su ex – pareja evitaba entrar en contacto con él de manera que sus acercamientos no fueran interpretados como intentos por retomar la relación; se destaca adicionalmente que a entrevistada intento dar por finalizada la relación cuatro veces previamente a la ruptura lo cual actuó como reforzador para tomar la determinación final.

Excesos

Grupo focal

No se refieren excesos dentro de lo relatado por los participantes que se observa que señalan que en algunos casos pueden darse sentimientos de culpabilidad en uno o en ambos integrantes de la relación de pareja buscando atribuir a sí mismo a la otra persona la culpabilidad por el deterioro y la terminación de la relación de pareja, estos sentimientos de culpa estarían mediados por estructuras de carácter, personalidad y autoestima que favorecen el desarrollo de estos sentimientos los cuales afectan la salud mental y emocional de los participantes.

Entrevistas

No se evidencian excesos en la persona entrevistada durante el proceso de duelo por la ruptura de su relación de pareja, el individuo reporta consumir cigarrillo de manera previa a la ruptura lo cual no se correlaciona con el proceso de duelo. Como aspectos adicionales se observa que el individuo presento alteraciones en su ritmo de sueño y alimentación originadas por alteraciones emocionales propias del proceso de duelo.

No se evidencian excesos en la persona entrevistada durante el proceso de duelo por la ruptura de su relación de pareja, sin embargo hubo alteraciones en su ritmo de sueño y alimentación manifestados en un incremento de los mismos durante el comienzo de su proceso de duelo. La persona entrevistada expresa haber experimentado una sensación de vacío y soledad, aburrimiento y disminución en sus redes de apoyo de manera inmediata a la ruptura de pareja.

La entrevistada refiere excesos con la ingesta de alcohol como parte de su proceso de duelo por ruptura de pareja, manifestando un aumento en su nivel de vida social como forma de escape frente al dolor ocasionado por la ruptura. Adicionalmente refiere que presento alteraciones en su ciclo de sueño durante los dos primeros meses a partir de la ruptura pues al momento de dormir comenzaba a elaborar pensamientos acerca de la ruptura y a tener recuerdos sobre la relación terminada.

No hubo excesos en la persona entrevistada durante la ruptura y la fase inicial del duelo, tampoco se manifiesta interés o necesidad de consumir sustancias psicoactivas. Se observa que la entrevistada vio afectaciones en su estado emocional consistentes en tristeza constante aunque no se presentaron alteraciones en sus ritmos biológicos.

Se presentaron excesos con respecto al consumo de alcohol en la persona entrevistada durante el proceso de duelo por la ruptura de su relación de pareja como una forma de evadir la realidad, manifiesta además que tuvo pensamientos acerca de experimentar el consumo de diferentes sustancias psicoactivas aunque nunca lo llevo a cabo; adicionalmente se observa que se presentaron alteraciones emocionales moderadas que afectaron su área social, ocupacional y afectiva, llegando a tener ideaciones suicidas, de igual manera hubo alteraciones en sus ciclos de alimentación y sueño.

La entrevistada no presento excesos de ningún tipo durante su proceso de duelo por ruptura de pareja, se destacan algunas alteraciones emocionales leves de manera posterior a la ruptura que en la actualidad se han resuelto de manera satisfactoria refiriendo sentirse libre y en paz. Los ciclos de sueño y alimentación de la entrevistada no presentaron alteraciones durante la ruptura y el proceso de duelo.

Elegir por Comparación

Grupo focal

Se observa que respecto a elegir por comparación los participantes coinciden en aspectos como la tendencia a buscar en una nueva relación de pareja las características de la anterior relación y de la ex-pareja, idealizando en ocasiones aquellas emociones generadas por la antigua relación buscando repetirlas como una forma de retroceso y de apego. Algunos de los participantes señalan la importancia de mantener apertura a distintos tipos de personas y de relaciones afectivas a fin de buscar un aprendizaje de las mismas y no estancarse o enfocarse en un único patrón de personalidad o de relación.

Entrevistas

En cuanto a la categoría de elegir por comparación se observa que el individuo no manifiesta interés en establecer una relación de pareja con una persona similar a su ex-pareja, por el contrario manifiesta una posición contraria relatando que desea establecer a futuro una relación de pareja con una persona de características diferentes que le permita mayor libertad, satisfacción y evitación del sufrimiento causado por su anterior relación.

En cuanto a la categoría de elegir por comparación se observa que el individuo no manifiesta interés en establecer una relación de pareja con una persona similar a su ex-pareja, por el contrario su actual relación de pareja se ha establecido con una persona de características diferentes que ofrece una mayor satisfacción a sus necesidades, manifiesta negación frente al establecimiento de una relación de pareja a futuro con una persona que

tenga características similares a las de su ex-pareja evitando repetir situaciones de sufrimiento.

En cuanto a la categoría de elegir por comparación se observa que el individuo no manifiesta interés en establecer una relación de pareja con una persona similar a su ex-pareja, sus posteriores relaciones de pareja han involucrado a personas con características diferentes, manifiesta que por no estaría dispuesta a entablar una relación de pareja con una persona similar a su ex pareja argumentando que tomó dicha experiencia dolorosa para mejorar su perspectiva frente a las relaciones afectivas.

La entrevistada centra su interés en establecer nuevas relaciones de pareja con personas que tengan características opuestas a la ex – pareja puesto que desea encontrar ciertas características específicas como seriedad, responsabilidad, sinceridad buscando seguridad y tranquilidad.

En cuanto a la categoría de elegir por comparación se observa que la entrevistada no manifiesta interés en entablar una relación de pareja con una persona que tenga características similares a su ex – pareja puesto que de esa manera evitaría repetir el sufrimiento ocasionado por su anterior relación. A pesar que la entrevistada no ha establecido nuevas relaciones de pareja ha tenido contacto con personas que tienen algunas características similares a las de su ex – pareja, por ende manifiesta que tiene poco interés en entablar una nueva relación enfocándose en realizar procesos de sanación emocional refiriendo que su felicidad no depende de alguien más.

La entrevistada no presentó excesos de ningún tipo durante su proceso de duelo por ruptura de pareja, se destacan algunas alteraciones emocionales leves de manera posterior a la ruptura que en la actualidad se han resuelto de manera satisfactoria refiriendo sentirse

libre y en paz. Los ciclos de sueño y alimentación de la entrevistada no presentaron alteraciones durante la ruptura y el proceso de duelo.

Discusión

El eje principal de esta investigación, estuvo centrado en conocer el proceso de duelo por terminación de la relación de pareja en los estudiantes de la Universidad de Pamplona teniendo como base el enfoque sistémico explorando como categorías para la descripción los obstáculos (Dependencia que incluye obsesionarse, venganza y exageración; retroceso, excesos y elegir por comparación) que se presentan para superar de forma adecuada o inadecuada esta pérdida con el fin de consolidar información que permita brindar herramientas de autoayuda a la población participante y de igual manera a la población en general.

Los seres humanos como seres sociales tienen una necesidad de pertenencia que según Quintero (2007) retomando a Maslow se concentra en los aspectos sociales donde se concede valor a las relaciones interpersonales y de interacción social, dentro de esta necesidad se encuentra: La necesidad de una relación íntima, la necesidad de ser aceptado, entre otras; para la mayoría las relaciones de pareja representan un aspecto central de su vida y al mismo tiempo representan una fuente de felicidad cuando todo marcha bien, pero también pueden ser causa de dolor y desilusión.

Al hacer la comparación entre los sujetos que habían sufrido la pérdida por la ruptura con su pareja, seleccionados para realizar el proceso de entrevista a profundidad, se encuentran ciertas similitudes, debido a que se evidencia que todos los colaboradores negaron en el momento de la exploración la existencia de la posibilidad de establecer una relación sentimental con un individuo con características en su personalidad similares a las

de su ex pareja esta elección por comparación según Gullo (s.f) es uno de los obstáculos para superar una ruptura o elaborar el proceso de duelo adecuado, consiste en seleccionar a alguien muy parecido a la anterior pareja o por el contrario descartar a todo aquel que muestre algún parecido, este es el estado actual en el que se encuentra la muestra escogida; esto indica que prevalece en las personas el temor por experimentar nuevamente situaciones no agradables que pudieron vivir en su relación inmediatamente anterior.

En relación con lo mencionado anteriormente se evidencia que los participantes del grupo focal muestran mayor apertura al hecho de tener una relación con una persona parecida, manifestando "... La importancia de mantener apertura a distintos tipos de personas y de relaciones afectivas a fin de buscar un aprendizaje de las mismas y no estancarse o enfocarse en un único patrón de personalidad o de relación". Siendo estos la red de apoyo secundaria de los participantes en cierta medida le permitirán tener movilizaciones con respecto a este pensamiento.

Al llevar a cabo este estudio se podría pensar que se encontrarían diferencias significativas teniendo en cuenta que los estilos o habilidades de afrontamiento varían de acuerdo al género; se consideraría que los hombres presentan formas más eficaces y funcionales de afrontar la situación de separación amorosa, a diferencia de las mujeres, quienes son consideradas como el supuesto sexo débil. Sin embargo hay una notable similitud en los participantes teniendo en cuenta lo expresado en las evaluaciones, por ejemplo: "... Hubo un tiempo si como un mes salía todos los fines de semana por que lo vi con otras mujeres y me afecto mucho y como que mi alivio era tomar salir con mis amigos y parrandear", "Todo el tiempo se intentaba porque a veces yo tengo la teoría de que uno tiene que eh darle el último esfuerzo para ver si la relación se salva o no, pero siempre era yo el que intentaba".

Una de las categorías en las que se esperarían encontrar una severa diferencia de acuerdo al género sería en el obstáculo de dependencia donde la persona no desea terminar la relación de ninguna forma, concretando esto, de tres maneras: Obsesionándose, es decir, pasarse varias horas pensando la ex pareja, siendo incapaz de concentrarse en otros aspectos de su vida; también está la venganza que consiste en reproducir con la nueva pareja el trato que se ha sufrido o también establecer una nueva relación donde se ejerza mayor control para no resultar dañado otra vez; por último la exageración cuando se piensa que la vida se ha terminado o por el contrario pensar que se está perfectamente bien, de igual manera idealizar la relación y a la ex pareja. La dependencia va de la mano con el obstáculo retroceso, planteado por Gullo (s.f) que consiste en retroceder reiteradamente a la relación pasada produciendo un sufrimiento cada vez mayor a causa del constante rechazo (Llamadas telefónicas constantes, envío de regalos, mensajes, notas, declaraciones de amor).

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente y los resultados obtenidos se puede decir que no hay una diferencia sustancial ni una relación directa entre el proceso de elaboración de duelo por terminación de la relación y el género, esto se confirmó debido a que un participante hombre manifestó: “Una decepción porque a veces uno invierte mucho tiempo en esa persona y uno trata de luchar por esa persona y pues uno se siente como decepcionado triste o deprimido...”, mientras que una mujer expresó “Me sentí muy triste pensaba en que quizás lo mío no eran las relaciones sentimentales porque esta había sido perfecta y sin embargo se acabó”, esto nos demuestra que los sentimientos o emociones experimentados después de una ruptura en cuanto a la categoría de dependencia son similares. Según Bowlby (1980) el duelo es un proceso que se desencadena a partir de la pérdida de algo con lo cual se tenía un vínculo afectivo, dicho proceso es largo y doloroso debido a que desestabiliza al individuo en todos los aspectos de su vida; la superación o adecuada elaboración de este se ve influenciada por características o rasgos de personalidad que dependen de la historia de vida y lo heredado por el individuo, no necesariamente por el género de la persona. Esto se evidencia en los resultados obtenidos con este estudio realizado con sujetos de diversos géneros los cuales manifiestan cierta similitud en estos

dos obstáculos (Dependencia y retroceso) expresando que hubo intentos por retomar la relación y de contactar constantemente a la ex pareja; en algunos casos no se presentó esto fue donde se terminó la relación por infidelidad de la ex pareja, es decir, también intervienen las razones por las cuales se finalizó la relación.

De acuerdo a investigaciones realizadas las diferencias de género al afrontar la separación amorosa, se pueden resumir en términos de expresión de emociones, así pues, las mujeres se enfocan más en la expresión de estas y el contacto con otros. Mientras que los hombres son más evasivos en la confrontación de sus emociones, enfocándose más en actividades que los distraigan pero que no necesariamente contribuyen con la superación y afrontamiento adecuado de la situación. Según Wallerstein (2001), los hombres en particular sufren más las consecuencias psicológicas y físicas de la separación, aumentando el riesgo de suicidio, el alcoholismo y el consumo de sustancias psicoactivas, pero analizando la información obtenida se observa que los participantes varones no presentan estos excesos, por el contrario algunas participantes si expresan haber utilizado drogas y alcohol para tolerar mejor el dolor de la pérdida amorosa; en un caso específico se encontró un intento de suicidio utilizando medicamentos, en la actualidad el sujeto ha conseguido elaborar su proceso de duelo de forma adecuada.

Cabe resaltar la importancia que tienen las redes de apoyo dentro del proceso de superación de la terminación de la relación amorosa, en el caso de esta investigación principalmente de familiares con el análisis de la información recolectada en la elaboración del genograma y teniendo en cuenta el grupo focal realizado con los amigos, debido a que estas redes se consideran necesarias para que la persona afectada trabaje en su capacidad de ajuste, restaure el equilibrio en relación con sus áreas de ajuste, fortalezca las habilidades de afrontamiento que le permitirán generar movilizaciones que lo lleven a comprender el porqué de la situación y el para qué, extrayendo lo positivo de esta experiencia.

En la medida en que se supere y elabore el proceso de duelo con el soporte adecuado se favorecerá la adaptación gradual a la nueva realidad y el establecimiento de proyectos personales, que incluyen metas y objetivos a alcanzar a corto y largo plazo en todas sus dimensiones, Campos, Iraurgi, Páez y Velasco (2004) señalan que el apoyo social incluye búsqueda de consuelo, de consejo y permiten enfrentar y modificar un estado de ánimo negativo.

La familia constituye un factor sumamente significativo, es un grupo social natural, que determina las respuestas de sus miembros a través de estímulos desde el interior, que se refleja en la protección psicosocial de sus miembros y desde el exterior donde se permite la acomodación a una cultura y su modificación (Minuchin, 1974); a grandes rasgos se evidencia en los participantes la importancia de pertenecer a un sistema familiar estructurado con relaciones funcionales, el cual permitirá que sus miembros reaccionen de forma adecuada ante los cambios de ciclo vital, o ante los sucesos estresantes que ocurren a lo largo de la vida (Medellín, Rivera, López, Kanán, Rodríguez, 2012), este planteamiento, en la investigación se ve respaldado por los resultados obtenidos en la entrevista a profundidad y en el análisis realizado al genograma de manera individual por cada participante, donde se observa que mientras más desestructurada o disfuncionales sean las relaciones entre la familia, es más probable que se le dificulte al sujeto elaborar su proceso de duelo teniendo inconvenientes en el obstáculo de dependencia principalmente.

Minuchin plantea que la familia no es estática, sino que está en continuo movimiento por lo que la evaluación debe centrarse en base a la interacción familiar, es decir, tanto en las prácticas transaccionales como en las construcciones de la realidad que se conectan con las experiencias familiares, por lo que es necesario tomar como guía una serie de hipótesis diagnósticas sobre la interacción sistémica entre el contexto familiar total y las conductas sintomáticas de los miembros individuales (Ochoa, 1995).

La diversidad que acompaña la terminación de la relación de pareja es una realidad subjetiva que depende de la percepción individual, la historia de vida, el sistema familiar y las habilidades de afrontamiento; no del género. Los resultados obtenidos nos muestran que nos encontramos frente a un fenómeno complejo y con múltiples sustentos que alcanzan una amplia gama de significados según la experiencia concreta de cada individuo. Como ya se mencionó el proceso de duelo que puede elaborar cada persona depende de la forma en la que el individuo se sienta involucrado con la pérdida y las expectativas que tiene sobre afrontar la situación (Bowlby, 1980).

Conclusiones

Dentro de las categorías de análisis observadas se halló con mayor frecuencia la dependencia dentro del proceso de ruptura y duelo por la terminación de la relación de pareja, reflejada principalmente por medio de la obsesión. Contar con redes de apoyo sólidas favorece la resolución adecuada del proceso de duelo por ruptura de pareja.

El proceso de duelo por ruptura de pareja se ve agravado en aquellos casos en que la terminación de la relación de pareja se dio a causa de una infidelidad o la aparición de una tercera persona. En aquellos casos en que la persona entrevistada fue quien tomó la determinación de finalizar la relación de pareja se observa un mejor afrontamiento del proceso de duelo por ruptura de pareja.; además las personas entrevistadas muestran una postura negativa frente a establecer nuevas relaciones de pareja con personas que tengan características de personalidad similares a las de sus ex-parejas a fin de evitar repetir circunstancias dolorosas.

Los intentos por retomar la relación de pareja finalizada se presentan de manera frecuente constituyendo un retroceso en el afrontamiento del proceso de duelo por ruptura

de relación de pareja dificultando su adecuada resolución. En aquellos casos en que se da un inadecuado afrontamiento de la ruptura de la relación de pareja el proceso de duelo suele acompañarse de excesos en la ingesta de sustancias psicoactivas, alteraciones emocionales y en los ritmos biológicos de sueño y alimentación.

Elaborar las pérdidas no ha de ser una resignación pasiva o una sumisión sino una actitud flexible y equilibrada, que le permita a la persona salvar sus propios valores y realizarse en la medida compatible a sus circunstancias, y sin descompensarse.

El duelo se elabora sanamente según se va aprendiendo a recordar e integrar lo mejor de la relación con la persona perdida, y se va invirtiendo la energía en nuevos afectos, y la ex pareja se recordará en algún momento más con alegría por lo que sucedió, que con pena porque terminó.

Recomendaciones

Se recomienda continuar con el presente proyecto de investigación investigando de manera detallada cada uno de los diferentes factores que intervienen en el proceso de duelo por ruptura de relación de pareja.

Se recomienda la elaboración de programas de promoción de estilos de afrontamiento adecuados frente al duelo y prevención de conductas de riesgo asociadas a los procesos de duelo.

Se recomienda hacer uso de los resultados obtenidos para futuras investigación con el fin de comparar resultados.

Se le recomienda a la persona que está atravesando por el proceso de duelo plantear metas con relación a su proyecto de vida y trabajar para su cumplimiento.

Se recomienda realizar una investigación con una muestra más amplia, permitiendo así proponer un plan de intervención psicológica que contenga pautas para llevar al paciente a elaborar de mejor manera el proceso de duelo.

Las emociones se ven afectadas durante el proceso de duelo, ya que pocas veces se está preparado para poder comprender la ausencia de los seres queridos, y esto conduce en ocasiones a disminuir la vida social y experimentar sentimientos de coraje, impotencia y culpa. Por esta razón se recomienda, al entorno social y familiar del individuo, ayudar a reorientar la energía de la persona, para conseguir la aceptación de éste y pueda tener un proceso de duelo adecuado.

Hacer deporte, la separación puede ser la oportunidad de recuperar actividades que se realizaban antes de tener cierta relación, esto ayuda a activarse y a liberar muchas tensiones.

Es recomendable deshacerse de cosas u objetos que le traigan recuerdos de aquella persona como pertenencias, obsequios.

Hacer cambios en ti como modificar tu forma de vestir, tu pelo, a la gente le llamara la atención tu cambio de look y obtendrás más de un cumplido por lo que ayudara a tu autoestima.

Leer libros de temas que sean de tu mayor interés lo cual ayudara a enriquecer el conocimiento y a mantener la mente ocupada.

Se recomienda reconocer y abrirse al dolor; sentir ese dolor, mirarlo, expresarlo y, lo más importante, no reprimirlo. Así, el duelo fluctúa entre el hacer y el sentir, dando una orientación que permita aceptar y entender, intelectual y emocionalmente, la pérdida.

Referencias Bibliográficas

Alsina, M. (2001). Teorías de la comunicación: ámbitos, métodos y perspectivas Recuperado el 15 de Mayo de 2016, de <http://bit.ly/1S1Bg1E>

Arias, D. y Jaramillo, M. (2011). Relación Entre el Estilo Vincular Adulto y la Caracterización del Proceso de Duelo por Separación Conyugal. Recuperado el 17 de Abril de 2016, de <http://bit.ly/25S8D48>

Arraigada, F. y Ruiz, P. (2010). La Ruptura Matrimonial, un Proceso de Duelo. Recuperado el 16 de Abril de 2016, de <http://bit.ly/1VTTEAv>

Barra, E. (1987). El desarrollo moral: Una introducción a la teoría de Kohlberg. Recuperado el 9 de Mayo de 2016, de <http://bit.ly/28rlOrv>

Berger, K. S. (2009). Psicología del desarrollo: adultez y vejez. Recuperado el 8 de Junio de 2016, de <http://bit.ly/28rlOrv>

Bordignon, N. (2002). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. Recuperado el 9 de Mayo de 2016, de <http://bit.ly/1pavtth>

Boss, P. (2001) "Como aprender a vivir en un duelo no terminado" en La pérdida ambigua. Recuperado el 12 de Junio de 2016, de <http://bit.ly/1S1JRkS>

Bowlby J. (1993) La pérdida afectiva. Recuperado el 11 de Junio de 2016, de <http://bit.ly/1UA2IdK>

Bustamante, G. (2011) Aproximación al muestreo estadístico en investigaciones científicas. Recuperado el 9 de Noviembre de 2016, de http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2304-37682011000700006&script=sci_arttext

Carmona, C. (2012). Intervención al Duelo por Ruptura de Pareja desde la Terapia Cognitivo Conductual a Partir del Análisis de Cuatro Casos. Recuperado el 17 de Abril de 2016, de <http://bit.ly/1XQyipv>

Caudillo, L. La adultez temprana. Recuperado el 8 de Mayo de 2016, de <http://bit.ly/1YiRk6s>

Cabodevilla, I. (2007). Las Pérdidas y sus Duelos. Unidad de Cuidados Paliativos. Hospital San Juan de Dios. Recuperado el 13 de Diciembre de 2016, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007006600112

Cibanal, L. Escuelas de Terapia Familiar. Recuperado el 16 de Mayo de 2016, de <http://bit.ly/1rkuRIX>

Compañ, V. Feixas, G. Muñoz, D. y Montesano, A. El genograma en terapia familiar sistémica. Barcelona. 2012.

Corless, I. Germino, B. Pittman, M. Agonía, muerte y duelo: Un reto para la vida. El Manual Moderno, México. 2005.

Cornachione, M. Psicología del desarrollo. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Recuperado el 10 de Junio de 2016, de <http://bit.ly/1UrxGQc>

Corredor, A. (2002). Estudio cualitativo del duelo traumático de familiares de víctimas de homicidio según la presencia o ausencia de castigo legal. Recuperado el 10 de Noviembre de 2016, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3246964.pdf>

Dávalos, Erika G; García, Silvia; Torres Gómez, A; Castillo, L; Sauri Suárez, S; Martínez Silva, B. El proceso de duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales

revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, vol. 13, núm. 1, enero-marzo, 2008, pp. 28-31, Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado México.
<http://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf>

De la Espriella, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. Recuperado el 25 de Noviembre de 2016, de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v37s1/v37s1a14.pdf>

Fernández, N. (2000). Características del desarrollo psicológico del adulto. Recuperado el 10 de Junio de 2016, de <http://bit.ly/1PPgX6G>

Eguiluz, L. (2004). Terapia Familiar: Su uso hoy en día. Recuperado el 12 de Junio de 2016, de <http://bit.ly/1Up6JRC>

García, D. Narración del duelo en la ruptura amorosa. Recuperado el 12 de Junio de 2016, de <http://bit.ly/25SjfzS>

García, F. (2013). Ruptura de Pareja, Afrontamiento y Bienestar Psicológico en Adultos Jóvenes. Recuperado el 16 de Abril de 2016, de <http://bit.ly/1sB5OT9>

González, B. (2016). El Duelo por Ruptura de Pareja, una Propuesta para Comprender y Tratar este Tipo de Duelo. Recuperado el 15 de Abril de 2016, de <http://bit.ly/25W7o0e>

Gullo, S. (s.f). Etapas del duelo y obstáculos para superar la ruptura, la patria.com. Recuperado 16 de septiembre del 2016 de <http://www.lapatria.com/blogs/sexologia-al-dia/etapas-del-duelo-y-obtaculos-para-superar-la-ruptura>

Hu, F., Li, T., Colditz, G., Willett, W., y Manson, J. (2003). Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women, Recuperado el 9 de Junio de 2016, de <http://bit.ly/1UIGP6T>

Iglesias, V. (s.f). Recuperado el 19 de Septiembre, de 2016 http://www.bvsde.paho.org/cursoa_epi/e/pdf/modulo9.pdf

Kanán, C. López, P. Medellín, F. Rodríguez, A. Rivera, H. (2012). Funcionamiento familiar y su relación con las redes de apoyo social en una muestra de Morelia, México. Recuperado el 27 de Noviembre, de <http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDARTICULO=34016>

Maureura, F. (2011). *Los Cuatro Componentes de la Relación de Pareja*. Recuperado el 26 de Noviembre de 2016, de Universidad de Santiago de Chile: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art18.pdf>

Millán, M y Serrano, S. (2012). *Psicología y Familia*. Recuperado el 14 de Mayo de 2016, de <http://bit.ly/1tl7tMU>

Minuchin, S. (1977). *Familias y terapia familiar*. Barcelona: Gedisa.

Nagy, C. (2006). Modelos de Comunicación: Cinco Axiomas de Paul Watzlawick. Recuperado el 15 de Mayo de 2016, de <http://bit.ly/1UuDQik>

Parkes, C. (1964) Effects of bereavement on physical and mental health: a study of the medial records of widows. Recuperado el 12 de Junio de 2016, de <http://bit.ly/1S1JRkS>

Ramos, B. (2016). El duelo por ruptura de pareja. Recuperado el 25 de Noviembre de 2016, de <http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2016/02/Duelo-por-ruptura.pdf>

Rando, T. (1988) How to go on living when someone go love dies.<http://bit.ly/1S1JRkS>

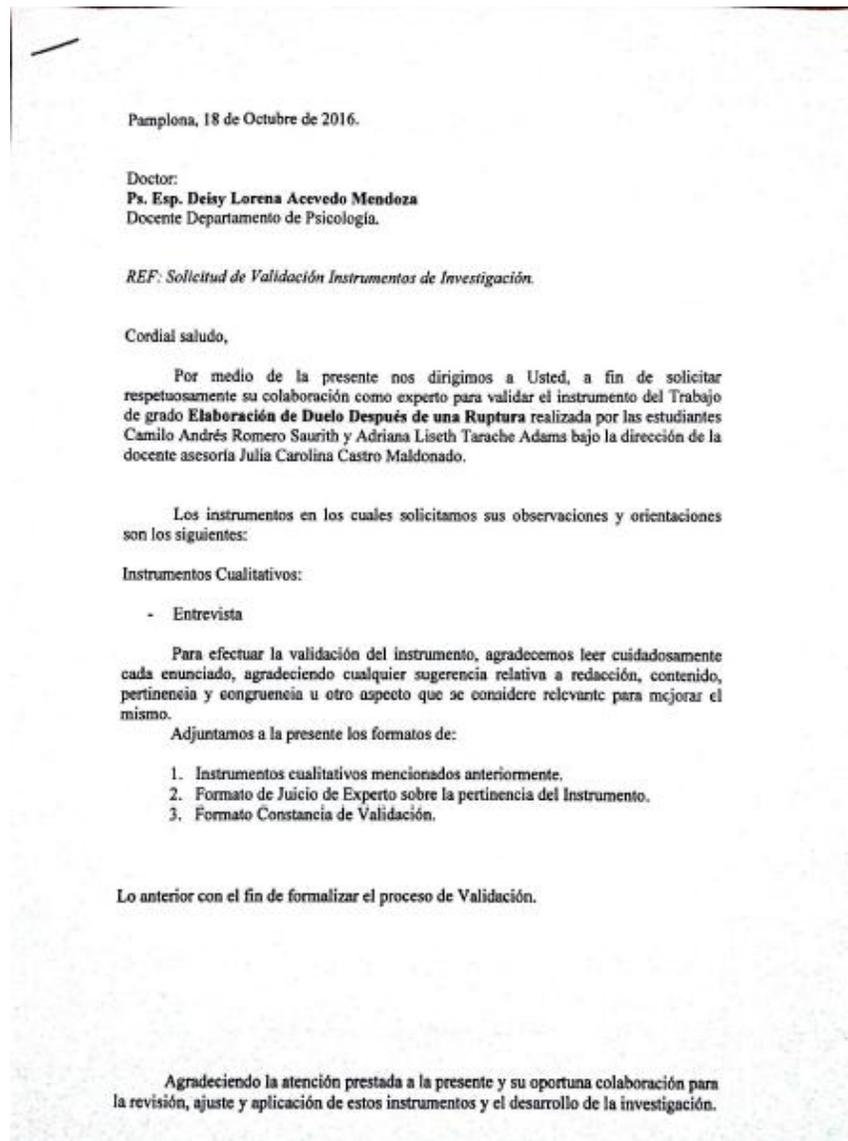
Sánchez, R. y Martínez, R. (2014). Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico. Recuperado el 19 de Abril de 2016, de <http://bit.ly/1tl8nZA>

Sinnot, J. (1998). The development of logic in adulthof; Postformal thought and its applications. Recuperado el 8 de Mayo de 2016, de <http://bit.ly/25Q2rJM>

Viner, R., y Cole, T. (2006). Who changes body mass between adolescence and adulthood? Factors predicting change in BMI between 16 year and 30 years in the 1970 British Birth Cohort. Recuperado el 10 de Junio de 2016, de <http://go.nature.com/21dPZwO>

Anexos

Anexo A. Formatos de validación de Entrevista a Profundidad realizada por expertos:



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Diana Juana Acevedo Mendez, titular de la Cédula de Identidad N° 1003073224, de profesión Psicóloga, ejerciendo actualmente como Docente Asesor, en la Institución Universidad de Pamplona.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación los Instrumentos, para su aplicación a los estudiantes de la Universidad de Pamplona.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems			+	
Amplitud de contenido			+	
Redacción de los Ítems			+	
Claridad y precisión			+	
Pertinencia			+	

OBSERVACIONES:

Se considera necesario organizar las preguntas de acuerdo a un orden, durante y después de la ruptura de la relación de pareja y organizadas de acuerdo a los conceptos propuestos.

En Pamplona, a los 18 días del mes de Octubre del 2016

Diana Juana Acevedo
Firma

Categorías

- Negación
- Idealización
- Auto culpa o Culpas a otros
- Fantasia

Preguntas Entrevista		
1	¿Cómo se conocieron?	¿Cómo se conoció con su pareja?
2	¿Cómo fue la relación?	
3	¿Cuánto tiempo demoró la relación?	¿Cuánto tiempo duró la relación?
4	¿Hace cuánto tiempo terminó la relación?	✓
5	¿Por qué se terminó la relación?	✓
6	¿Quién tomó la iniciativa de terminar la relación?	✓
7	¿Fue una terminación definitiva o hubo varios intentos previos?	
8	¿Ha tenido otras relaciones?	
9	¿Cómo se vio afectada su vida después de la ruptura?	✓
10	¿Hay un reconocimiento público de la ruptura?	✓
11	¿Cómo recuerda la relación?	✓
12	¿En qué pensó cuando terminó la relación?	
13	¿La ruptura afectó tus ciclos de sueño y alimentación?	✓
14	¿Cómo afectó la ruptura sus sentimientos?	✓
15	¿Cómo se sintió en el momento después de la ruptura?	✓
16	¿Pudo dormir bien los días siguientes a la ruptura?	✓
17	¿Intentó recuperar a su expareja?	✓
18	¿Lloraba frecuentemente después de la ruptura?	✓
19	¿Cree que esa relación aportó algo a su vida?	✓
20	¿Cómo se siente usted al estar separado de su pareja?	✓
21	¿De qué manera solucionaban sus problemas?	✓
22	¿Cómo era la comunicación entre ustedes?	✓
23	¿Hay algún hijo de la relación?	✓
24	¿Cómo reaccionó su hijo al saber que se iban a separar?	✓
25	¿Qué cambios se presentó el niño después de la separación?	✓
26	¿Cuáles son los "pro y los contra" de su ruptura?	✓
27	¿En qué momento consideró separarse?	✓
28	¿Qué ideas pasaron por su mente cuando tomaba como opción separarse de	✓

	su pareja?	
29	¿En algún momento durante la relación se faltaron al respeto "insultos, golpes"?	✓
30	¿Siente usted la necesidad de volver a hablar con su ex?	✓
31	¿Ha tenido la posibilidad de encontrarse con su ex pareja después de la ruptura?	✓
32	¿Ha tenido apoyo familiar desde la parte emocional después de la ruptura?	
33	¿Perdió usted el vínculo con sus amistades por la relación que tuvo con su ex pareja?	
34	¿La ruptura se dio por un tercero?	✓
35	¿Qué siente usted al ver a su ex pareja con otra persona con la que él o ella ya tenga una relación afectiva?	
36	¿En algún momento después de la ruptura pensó en atentar contra su vida?	✓
37	¿Manipulo usted a su ex pareja con alguna enfermedad para que volviera a retomar la relación?	
38	¿Retomo usted las actividades que no hacía cuando estaba con su pareja porque él se las cohibía?	
39	¿Cree usted que se volvería a enamorar?	✓
40		

Atentamente,

Camilo Romero
CAMILO ANDRES ROMERO
SAURITH

Adriana Tarache
ADRIANA LISETH TARACHE
ADAMS

Ps. Esp. Deisy Lorena Acevedo
Ps. Esp. DEISY LORENA ACEVEDO MENDOZA

Cúcuta, 14 de Octubre de 2016.

Doctora:
Ps. Esp. Zulay Liliana Quintero Mendona
Psicóloga Brigada 30

Asunto: Solicitud de Validación Instrumentos de Investigación

Cordial saludo,

Por medio de la presente nos dirigimos a usted, a fin de solicitar respetuosamente su colaboración como experto para validar el instrumento del trabajo de grado **Elaboración de Duelo Después de una Ruptura** realizada por las estudiantes Camilo Andrés Romero Saurith y Adriana Liseth Tarache Adams bajo la dirección de la docente asesora Julia Carolina Castro Maldonado.

Los instrumentos en los cuales solicitamos sus observaciones y orientaciones son los siguientes:

Instrumentos Cualitativos:

Entrevista

Para efectuar la validación del instrumento, agradecemos leer cuidadosamente cada enunciado, agradeciendo cualquier sugerencia relativa a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Adjuntamos a la presente los formatos de:

1. Instrumentos cualitativos mencionados anteriormente.
2. Formato de Juicio de Experto sobre la pertinencia del Instrumento.
3. Formato Constancia de Validación.

Lo anterior con el fin de formalizar el proceso de Validación.

Agradeciendo la atención prestada a la presente y su oportuna colaboración para la revisión, ajuste y aplicación de estos instrumentos y el desarrollo de la investigación.

Atentamente,

Camilo Romero

**CAMILO ANDRES ROMERO
SAURITH**

Adriana Tarache

**ADRIANA LISETH TARACHE
ADAMS**

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Zuley Liliana Quintanilla Mendoza, titular de la Cédula de Identidad N° 1049604282, de profesión Psicóloga Especialista en Psicología Judicial, ejerciendo actualmente como Jefe psicología Militar BI 30, en la Institución Ejército Nacional.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación los Instrumentos, para su aplicación a los estudiantes de la Universidad de Pamplona.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems			X	
Amplitud de contenido			X	
Redacción de los ítems			X	
Claridad y precisión			X	
Pertinencia			X	

OBSERVACIONES:

Se debe organizar la entrevista por categorías o temas y presentar una mejor línea de avance en la entrevista ejemplos (pensamientos, decisiones, recuerdos, sentimientos etc.).

En Cúcuta, a los 14 días del mes de Octubre del 2020

Zuley L. Quintanilla Mendoza

 Jefe Psicología Militar BI 30

Categorías

- Negación
- Idealización
- Auto culpa
- Culpa a otros
- Fantasia

Preguntas Entrevista

- 1 ¿Cómo se conocieron?
- 2 ¿Cómo fue la relación?
- 3 ¿Cuánto tiempo demoró la relación?
- 4 ¿Hace cuánto tiempo terminó la relación?
- 5 ¿Por qué se terminó la relación?
- 6 ¿Quién tomó la iniciativa de terminar la relación? *qué en una que la respuesta sea que el entrevistado fue el que se despidió según el punto 23 y 24.*
- 7 ¿Fue una terminación definitiva o hubo varios intentos previos? *Cuántas veces intentaron terminar la relación? ¿Antes o después? ¿Por qué? ¿Cómo?*
- 8 ¿Ha tenido otras relaciones? *Antes o después? ¿Qué es lo relevante para el caso?*
- 9 ¿Cómo se vio afectada su vida después de la ruptura?
- 10 ¿Hay un reconocimiento público de la ruptura? *¿o qué? ¿señaló sobre de la ruptura? ¿cómo lo mencionó?*
- 11 ¿Cómo recuerda la relación?
- 12 ¿En qué pensó cuando terminó la relación?
- 13 ¿La ruptura afectó tus ciclos de sueño y alimentación?
- 14 ¿Cómo afectó la ruptura sus sentimientos? *Cómo se sintió después de la ruptura?*
- 15 ¿Cómo afectó la ruptura sus pensamientos? *Cómo se sintió luego de que terminó?*
- 16 ¿Cómo se sintió en el momento después de la ruptura? *X*
- 17 ¿Pudo dormir bien los días siguientes a la ruptura? *¿De diferencia hay con esto en categorías de otras preguntas?*
- 18 ¿Intentó recuperar a su ex pareja?
- 19 ¿Lloraba frecuentemente después de la ruptura?
- 20 ¿Cree que esa relación aportó algo a su vida? *¿Qué aprendió? ¿aprovechó la vida? ¿cómo relación?*
- 21 ¿Cómo se siente usted al estar separado de su pareja? *Hay*

- 2 ¿De qué manera solucionaban sus problemas? *Cuando tienen dificultades, con comunicación y respeto.*
- 3 ¿Cómo era la comunicación entre ustedes? *Unos minutos que se comunicaban el uno al otro por que?*
- 4 ¿Hay algún hijo de la relación?
- 25 ¿Cómo reacciono su hijo al saber que se iban a separar?
- 26 ¿Qué cambios se presentó el niño después de la separación?
- 27 ¿Cuáles son los "pro y los contra" de su ruptura?
- 28 ¿En qué momento considero separarse? *Porque y cuando tuvo la conciencia de tener a alguien?*
- 29 ¿Qué ideas pasaron por su mente cuando tomaba como opción separarse de su pareja?
- 30 ¿En algún momento durante la relación se faltaron al respeto "insultos, golpes"?
- 31 ¿Siente usted la necesidad de volver a hablar con su ex?
- 32 ¿Ha tenido la posibilidad de encontrarse con su ex pareja después de la ruptura?
- 33 ¿Ha tenido apoyo familiar desde la parte emocional después de la ruptura?
- 34 ¿Perdió usted el vínculo con sus amistades por la relación que tuvo con su ex pareja?
- 35 ¿La ruptura se dio por un tercero?
- 36 ¿Qué siente usted al ver a su ex pareja con otra persona con la que él o ella ya tenga una relación afectiva?
- 37 ¿En algún momento después de la ruptura pensó en intentar contra su vida?
- 38 ¿Manipulo usted a su ex pareja con alguna enfermedad para que volviera a retomar la relación?
- 39 ¿Retomo usted las actividades que no hacía cuando estaba con su pareja porque él se las cohibía?
- 40 ¿Cree usted que se volvería a enamorar?
- 41 ¿Cuándo dejó de pensar en volver a tener una relación?*
- 42 ¿Las personas que se casan después de una ruptura?*