

**AFRONTAMIENTO DEL PROCESO DE DUELO POR RUPTURA AMOROSA EN
MUJERES DE 30 A 45 AÑOS DEL CENTRO PSICOLOGICO SANALMA DE LA
CIUDAD DE ITAUGUA**

Autora

Luciana González

Tutora

Lic. Ruth Morales

Tesis presentada a la Universidad Tecnológica Intercontinental, como requisito para la obtención del Grado de Licenciado en Psicología Clínica

Caacupé – Paraguay

Noviembre - 2022

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

Quien suscribe Ruth Dionicia Morales con documento de identidad N°5015575, tutor del trabajo de investigación titulado "Afrontamiento del proceso de duelo por ruptura amorosa en mujeres de 30 a 45 años del centro psicológico Sanalma de la ciudad de Itaugua", elaborado por la alumna Luciana González para obtener el Título de Licenciado, hace constar que dicho trabajo reúne los requisitos establecidos en el reglamento de elaboración de tesis presentado por la Vicerrectoría de Investigación Científica y Tecnológica de la Universidad Tecnológica Intercontinental para la aprobación del proyecto.

En la ciudad de Fernando de la Mora, el día 29 del mes de Noviembre del 2022

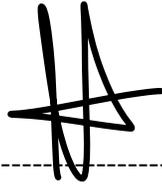
.....

Firma del tutor

DERECHO DEL AUTOR

Quien suscribe **Luciana González**, Con documento de Identidad N°**38.554770**, autor del trabajo de culminación de carrera titulado "**Afrontamiento del proceso de duelo por ruptura amorosa en mujeres de 30 a 45 años de edad del centro psicológico Sanalma de la ciudad de Itaugua**" declara que voluntariamente cede a título gratuito y en forma pura y simple, ilimitada e irrevocablemente a favor de la Universidad Tecnológica Intercontinental el derecho de autor de contenido patrimonial, que como autor le corresponde sobre el trabajo de referencia. Conforme a lo anteriormente expresado, esta cesión otorga a la UTIC la facultad de comunicar la obra, divulgar, publicarla y reproducirla en soportes analógicos o digitales en la oportunidad que ella así lo estime conveniente. La UTIC deberá indicar que la autoría o creación del trabajo corresponde a mi persona y hará referencia del autor y a las personas que hayan colaborado en la realización del presente trabajo de investigación.

En la ciudad de Fernando de la Mora, el día 29 del mes de Noviembre del 2022.



Nombre y apellido

Autor

DEDICATORIA

Lleno de regocijo amor y esperanza, dedico este proyecto de tesis, a cada uno de mis seres queridos, quienes han sido mis pilares para seguir adelante.

Es para mí una gran satisfacción y orgullo poder dedicarles a ellos, que con mucho esfuerzo, esmero, entusiasmo y trabajo me lo he ganado.

A mis padres Fabio González y Agustina Rojas, porque ellos son la motivación de mi vida mi orgullo de ser lo que seré.

A mi hermano Silvino González, porque es la razón de sentirme tan orgullosa de culminar mi meta, gracias a ellos por siempre confiar en mí.

También le dedico a Jorge Daniel Díaz por ser mi sostén e impulsarme en el camino.

Y sin dejar atrás a toda mi familia y amistades incondicionales, gracias por ser parte de mi vida y por permitirme ser parte de su orgullo.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar quiero agradecerle a Dios por acompañarme y proveerme el coraje, sensatez y sabiduría, para superar cada uno de los obstáculos que fueron surgiendo en el camino y así poder lograr mi más anhelada meta.

En segundo lugar a mi familia por estar para mí, por el apoyo incondicional moral y económico que me brindaron desde que inicie mis estudios, ya que sin ellos esto no podría haber sido posible.

En tercer lugar quiero agradecer es a mi tutora Lic. Ruth Morales, que sin su buena predisposición, su ayuda y conocimientos no hubiese sido posible realizar este proyecto.

A la Lic. Celia Santacruz por impulsarme a cumplir mi meta, por aconsejarme y adentrarme en el camino de la Psicología, por prestarme su consultorio psicológico sin esperar nada a cambio, confiando en mi capacidad como futura profesional.

A mis amistades que estuvieron conmigo en todo momento, Abigail, Yolanda Agüero, Norma Melgarejo y Catalina Medina. Siempre estuvieron pendientes de mí, firmes para lo que fuese necesario.

Muchas fueron las personas que en forma directa o indirecta y aun sin saberlo, me ayudaron ya sea poniendo a mi disposición el valor incalculable de sus conocimientos compartiendo mis dudas y ansiedades, o apoyándome e impulsándome para que siguiese adelante.

**AFRONTAMIENTO DEL PROCESO DE DUELO POR RUPTURA AMOROSA EN
MUJERES DE 30 A 45 AÑOS DEL CENTRO PSICOLOGICO SANALMA DE LA
CIUDAD DE ITAUGUA**

Luciana González

Universidad Tecnológica Intercontinental

Nota de la autora

Facultad en Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología Clínica

Lucianagonzalezpsico@gmail.com

RESUMEN

El estudio se realizó con el objetivo de determinar estrategias de afrontamiento del duelo por ruptura amorosa que utilizan las mujeres. Esta investigación es cualitativa, diseño observacional, de alcance descriptivo y teoría fundamentada en los datos, la muestra estuvo representada por 5 mujeres de entre 30 a 45 años de edad. El área de estudio abarcó al distrito de Itaugua, se realizaron entrevistas semi estructuradas a las mujeres en el centro psicológico Sanalma, como instrumento se utilizó una guía de preguntas abiertas a base de las categorías de análisis. Los resultados muestran las distintas estrategias que utilizan las mujeres para el afrontamiento del proceso de duelo por ruptura amorosa. Estas estrategias de afrontamiento utilizadas van desde estrategias centradas al problema, como centrada en lo emocional y una combinación de ambos, que de alguna manera estas mujeres lo utilizan para poder afrontar su situación de duelo por ruptura.

Palabras claves: duelo, ruptura amorosa, estrategias, afrontamiento, afrontamiento centrado al problema, afrontamiento emocional.

INDICE

INTRODUCCIÓN	2
Relación de pareja.....	2
Ciclo vital de la pareja	4
Componentes de la formación de la pareja	6
Proceso de Ruptura de Pareja en Mujeres.....	7
Duelo.....	9
Duelo por ruptura	9
Afrontamiento del duelo amoroso.....	11
Estrategias de afrontamiento.....	12
Afrontamiento centrado al problema	13
Afrontamiento Emocional.....	14
Afrontamiento centrado en el problema y en la emoción.....	15
Objetivos	16
Objetivo General:	16
Objetivos Específicos:.....	16
Justificación	17
Matriz de las categorías de análisis.....	19
METODOLOGÍA	20
ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS	22
DISCUSION.....	30
CONCLUSION.....	32
BIBLIOGRAFIA.....	34

ANEXOS.....40

INTRODUCCIÓN

En la actualidad las relaciones de pareja han sido temas de gran interés para la sociedad, en donde dos personas se unen para construir un proyecto de vida, comparten sus afectos y se dan mutuo apoyo. Hoy en día podemos observar cada vez con más frecuencia, rupturas de pareja que traen consigo consecuencias que resultan difíciles de sobrellevar. Los hombres y las mujeres desarrollan el proceso del duelo por ruptura de manera diferente, porque existen distintas formas de afrontar estas situaciones. Debido a la alta demanda de casos se ha escogido al género femenino para realizar este trabajo de investigación, las mujeres se han vuelto vulnerables en estos casos ya que la mayoría viven el duelo desde el día uno en que se acaba la relación. Esto varía en cada situación dependiendo de diferentes factores tales como lo económico, emocional, social, entre otros.

Evidentemente, el afrontamiento del proceso de duelo por consecuencia de una ruptura amorosa en mujeres, es un tema de especial importancia ya que en la actualidad se puede evidenciar por los innumerables casos de parejas que no pueden llegar a un acuerdo mutuo, por lo que conlleva terminar la relación sentimental. Esto afecta no solo el estado psicológico de la persona, sino su desenvolvimiento cotidiano y su interacción con los elementos que forman parte de su entorno y con los subsistemas a los que pertenece.

Relación de pareja

La relación de pareja según Solomon (1989) es “un vínculo que implica que dos subsistemas individuales se combinen para formar un nuevo subsistema familiar, y la tarea de los miembros de esa pareja es desarrollar consciente e inconscientemente un sistema de trabajo mutuo que les permita funcionar de manera confortable sin sacrificar completamente los valores y los ideales que los han llevado a permanecer juntos”. (Tizón J, 2004)

Durante décadas y en diferentes tipos de cultura la elección de pareja era simple, el hombre tomaba a la mujer por esposa sin importar que ya tuviese otras más, en otros casos la pareja era elegida por la familia; es decir, la elección era de forma involuntaria. Hoy en día se realiza de forma voluntaria en donde cada persona escoge su pareja con quien elabora un proyecto de vida, sin embargo existen aspectos psicológicos y sociales que están involucrados en dicha elección.

Según Marazziti (2017) No existe diferencia entre los hombres y las mujeres en lo que respecta a la capacidad de enamorarse. En cada civilización y cultura se enamoran con la misma facilidad e intensidad, aunque es cierto que el sexo femenino es algo más refinado que el masculino, y ya sabemos lo importante que son los estímulos sensoriales para desencadenar la atracción.

Como plantea Erich Fromm (1992), la pareja, independientemente de su origen o de su ausencia, es la unión con otra persona; es la necesidad más profunda, el deseo más poderoso que abrigan los seres humanos.

Desde el punto de vista psicoanalítico, se define a la pareja como una relación entre dos seres, ligados además a otros, tanto en el pasado como en el futuro, de modo que es difícil definir un sujeto y un objeto. No obstante es necesario tomar en cuenta que somos seres únicos e irrepetibles, por tanto la pareja que se forma es única. (Lemaire 1979)

Teniendo en cuenta a Maureira (2011) citado por García e Ilabaca, (2013), afirma que las relaciones de pareja constituyen una de las relaciones más intensas y de mayor significación en los seres humanos. Las relaciones amorosas representan un elemento fundamental para el ser humano, reforzando el sentido de identidad y autovaloración. (Blandón y López, 2016); no obstante cuando las relaciones terminan se experimenta un proceso de duelo que le sigue a la disipada, generando una serie de crisis por las cuales debe atravesar el individuo, principalmente relacionadas con la respuesta emotiva que aparece como consecuencia de dicha pérdida, lo que hace referencia al duelo propiamente dicho (García, 2014); ahora bien, la situación no siempre se presenta de manera lineal, es probable que pase un tiempo prolongado antes de transcurrir por cada una de las fases que tienen lugar en este.

Ciclo vital de la pareja

Existen diferentes teorías sobre cómo se da la elección de pareja, pero todas coinciden en que la relación de pareja se organiza por etapas. Son bastantes útiles para el entendimiento de las relaciones humanas.

En la teoría de acercamiento-alejamiento, durante las doce etapas de la relación es que se definen cada uno de los aspectos que perciben los miembros de la pareja y con base en estos se evalúan cognoscitiva y afectivamente las conductas del otro:

Etapas extraño/desconocido: El primer paso de una relación es la presencia de un desconocido, que se mantiene solo en la percepción, sin llegar a realizar algún tipo de comportamiento para establecer una relación. (Díaz y Sánchez, 2004)

Etapas de conocido: Ya que el sujeto fue percibido se procede a evaluarlo en los rasgos externos más sobresalientes por medio de conductas de reconocimiento como sonrisas y saludos; comienza entonces el proceso de ideación a futuro con el ahora conocido, a un nivel superficial, pero tomando en cuenta las ventajas y desventajas de intimar.

Etapas de amistad: Al decidir que la relación con el conocido trascienda, se llega a esta etapa, en ocasiones dada por una motivación afectiva de cercanía pero no romántica, y en otras porque se piensa que la relación puede satisfacer algunas necesidades (esta etapa puede no presentarse).

Etapas de atracción: Ocurre cuando los intereses son románticos; surge la necesidad de acercarse, conocerse y buscar momentos de hacerse más interdependientes.

Etapas de pasión: En esta etapa se experimenta una respuesta fisiológica y una interpretación cognoscitiva de gran intensidad, existe atracción y excitación, que hace considerar la relación como de mayor cercanía. Destacan aspectos como el deseo, entrega, desesperación y es usual que sea fugaz.

Etapas de romance: Al igual que en la anterior existe atracción, y además la persona siente alguna forma de satisfacción; es una etapa de afecto e ilusión, de comprensión y devoción.

Etapas de compromiso: La pareja está de acuerdo en continuar dentro de su relación a largo plazo, esta decisión se da con base en los antecedentes de romance y pasión.

Etapa de mantenimiento: Al consolidarse el compromiso, se requiere que se establezcan conductas para promover su mantenimiento. La rutina diaria puede deteriorar la relación o fortalecerla para la vida en familia pero se tienen que resolver diversos problemas para una adecuada convivencia.

Etapa de conflicto: Debido a las nuevas responsabilidades al tener mayor convivencia, la pareja se ve envuelta en situaciones estresantes que de no resolverse a corto plazo pueden llevar a que el peso del conflicto logre predominar.

Etapas de alejamiento y desamor: Cuando el conflicto predomina, se hieren y deja de ser placentera la interacción, la pareja evita el contacto por el temor y la frustración que le causa (Díaz y Sánchez, 2004). La percepción que tiene uno del otro es negativa, incluso las cosas que antes parecían agradables ahora se juzgan como inaceptables e incluso como ataques.

Etapa de separación: Cuando ya no es posible sobrellevar la relación, al menos uno de los dos empieza a plantearse otras opciones como tener otra pareja o separarse, si sucede esto último, comienza el proceso de duelo por la pérdida.

Etapa de olvido: Bajo la teoría del ciclo de acercamiento-alejamiento, esta es la última etapa, en la que se cierra el círculo de la relación.

Esta compleja etapa de construirse como pareja, conlleva poder crear un espacio de interacción íntimo, donde solo caben dos. Conocer la pareja y comprender la constitución de un espacio relacional único, que se traslapa con otros, en los mismos personajes y múltiples dominios de existencia nos obliga a revisar acuciosamente las distinciones y límites de este para su sobrevivencia en el siglo 21. La dinámica central de la pareja empieza a formarse es, ir confrontando y chequeando los modelos que cada uno trae respecto de la relación. Habrá aspectos coincidentes, y que, por lo tanto, ni siquiera ser conversados pues se asume que es “así la vida”. Pero habrá otros que responden a modelos internalizados diferentes y que al traducirse en conductas de la vida cotidiana producirán conflictos. Conflictos que obligan a conversar, negociar. Y solo será posible negociar si las diferencias se validan y se toman en consideración, no si son expresión del error del otro en su concepción de cómo es una pareja sana o normal. (Coddou y Méndez, 2002)

Componentes de la formación de la pareja

Stenberg (1988) Formulo la “teoría triangular del amor” en la que describe los tres componentes básicos del amor que son la intimidad, pasión y el compromiso.

Intimidad se refiere a aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión. La intimidad probablemente se inicia con la autoexposición. Para intimar con alguien, es necesario derribar muros que separan a una persona de otra, si uno quiere saber cómo es el otro, debe mostrarle como es el mismo.

La pasión es en gran medida la expresión de deseos y necesidades, tales como la necesidad de autoestima, entrega, pertenecía, sumisión y satisfacción sexual. La fuerza de estas diversas necesidades varía esencialmente según las personas, las situaciones, y los tipos de relaciones amorosas. Por ejemplo, la satisfacción sexual suele ser una fuente de necesidad en las relaciones románticas, pero no en las filiales. Estas necesidades se manifiestan a través del despertar fisiológico y del psicológico, que suelen ser inseparables. Muchas personas consideran la pasión como sexual. Pero cualquier forma de despertar psicofisiológico puede generar la experiencia pasional.

Decisión y compromiso del amor consiste en dos aspectos, uno a corto plazo y uno a largo plazo. El aspecto a corto plazo es la decisión de amar a otra persona, mientras que el de largo plazo es el compromiso por mantener el amor. Estos dos aspectos del componente decisión-compromiso no necesariamente tienen un lugar simultáneo. La decisión de amar no implica necesariamente un compromiso por ese amor. Extrañamente, lo inverso también es posible, en aquellos casos en los que existe un compromiso por una relación que uno no eligió, como en los matrimonios arreglados. Algunas personas están comprometidas en amar a otras, sin haber siquiera admitido su amor. Más comúnmente, sin embargo, una decisión precede al compromiso, tanto temporal como lógicamente.

Proceso de Ruptura de Pareja en Mujeres

Cuando una mujer rompe con una relación amorosa independientemente de cuanto haya durado y de lo brusco que haya sido el final generalmente no lo hace sin dolor. La ruptura en la mayoría de los casos implica abandonar cosas de la vida actual, y está perdida no ocurre únicamente en la relación amorosa, sino también afecta a la familia, amigos y al círculo social en general. , la mujer deja atrás el pasado y trata de reconocer algún tipo de equivocación por cada una de las partes. Incluso es inevitable la sensación de fracaso.

Larraburu (2010) indica que a lo largo del proceso de superación de la ruptura, es frecuente que las personas caigan en conductas autodestructivas como reacción a la pérdida amorosa. Estas conductas pueden presentarse simultáneamente o sucesivamente durante las diversas etapas del duelo. Por otra parte Goldberg (2004), señala que toda separación deja un sabor amargo, aun cuando uno ya tenga en claro que no quiere seguir viviendo con el otro. Lo cierto es que, con frecuencia, la experiencia del término de la vida en común es sentida como un fracaso personal.

Según Sarquis (1995), “la mayor parte de los que se separan, viven un verdadero proceso de duelo”. Este proceso es vivenciado como sufrimiento, y no depende de la felicidad o infelicidad que se haya dado con anterioridad, sino de la pérdida de las expectativas y proyectos; es decir de aquello que pudo haber sido y no fue. La separación implica una pérdida inevitable que todos los miembros del sistema familiar deben enfrentar, un período de crisis que requiere cambios y adaptación para todos. En tanto para Fonnegra (2001), el duelo es un proceso de ajuste emocional después de una pérdida, durante el cual diversas emociones luchan entre sí. El proceso de duelo incluye diversas etapas que pueden explicarse separadamente, pero que no se presentan siempre de un modo ordenado. Indica que estas etapas, pueden ocultarse y mezclarse entre sí, sin embargo hay que tener en cuenta que para completar el proceso de curación hay que experimentarlas todas. Puede haber días fluctuantes, mejores o peores, y a veces, sentir nuevamente emociones ya superadas. Además indica que algunas emociones prevalecen sobre otras: por ejemplo, sentir rabia durante demasiado tiempo puede indicar una resistencia a

experimentar la tristeza y a la inversa, estar estancado en la tristeza y la depresión puede indicar el no haber podido reconocer y superar la rabia.

No es un evento que se pueda evitar, es parte de la vida. Puesto que la persona entrará a un período de re-ajustamiento, en donde se verá comprometido el Autoconcepto y autoestima de la persona.

En relación con las características intrínsecas de un individuo que lo pueden predisponer a experimentar un mayor distrés psicológico en una ruptura amorosa, Boelen y Reijntjes (2009), hallaron que el estilo de apego ansioso estaba asociado a un duelo complicado y a la depresión clínica, mientras que el neuroticismo estaba relacionado con síntomas de ansiedad y depresión luego de la ruptura.

En cuanto a los estilos de apego, se demostró que cumplen un rol importante en la recuperación después de una ruptura amorosa (Robak y Griffin, 2012). Según este estudio, los individuos con mayor sensibilidad al rechazo y un estilo de apego ansioso fueron los que experimentaron mayores efectos adversos tras la ruptura. Además, los sujetos con predominio de un estilo de apego evitativo, reportaron menos efectos adversos por la ruptura y el rechazo. Por otro parte, las personas con mayor autoestima experimentaron menos distrés psicológico, y no se encontraron diferencias entre los sexos, ni tampoco en el hecho de ser quién terminó la relación o no.

Según el sociólogo Robert Weiss (1975), el proceso de pérdida en una ruptura implica tres etapas que surgen en la persona:

Una revisión obsesiva de lo ocurrido, en la que la persona realiza constantemente una búsqueda mental de atribuciones y explicaciones de lo sucedido, según el autor, estas explicaciones se presentan en forma de lamentos y en este punto la persona busca respuestas del porque de la ruptura.

La soledad, que se refiere a dos tipos de soledad: la soledad emocional y la soledad social. Weiss (1975), sostiene que en la soledad emocional, la persona extraña a su pareja y siente una profunda pérdida de los afectos previamente recibidos. Mientras que la soledad social, de acuerdo con Weiss (1975), se refiere a sentimientos de desorientación y confusión con respecto a la posición o rol que la persona tenía en su estatus previo de pareja. Según Weber

(1998), la soledad social puede no ser experimentada en grandes niveles, esto depende del grado en que la red social de la persona está involucrada con la ex pareja.

La persistencia de apego con la pareja, se refiere a la noción de que la persona sigue existiendo y que hay una posibilidad de volver a verla y buscar a la persona, por lo que el autor sostiene que las personas que atraviesan una ruptura pueden experimentar una necesidad de anhelo hacia la presencia de otro.

Duelo

El término duele proviene etimológicamente de dos vocablos latinos:

“Dolus” del latín tardío, que significa, “dolor, pena o aflicción”.

“Dduellum”, variante fonética arcaica de bellum, la cual significa, “batalla, desafío, combate entre dos”.

Duelo por ruptura

El duelo es la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente; la patria, la libertad, el ideal, etc. (Freud, 1917)

El proceso de duelo según Freud (1917), se caracteriza por un talante dolor, la pérdida del interés del mundo exterior, la incapacidad para escoger un nuevo objeto de amor y la incapacidad para entregarse al trabajo productivo.

Sin embargo, Freud consideraba que solo se presenta si el objeto es de gran importancia.

Según Bucay (2007) las pérdidas se dividen en 8 grupos; sin embargo, en ocasiones una pérdida puede incluirse en varios de ellos a la vez:

Relacional: Es más común de los duelos es a causa de este tipo de pérdida. Se refiere a las separaciones afectivas de pareja o a las pérdidas generadas por la muerte.

De tipo ambiental: pérdidas ocasionadas por fenómenos naturales.

De futuro: se refiere a las expectativas que se hacen de los resultados de nuestros proyectos. Se vive tan intensamente el proyecto en la imaginación que si no se logra, se vive

como pérdida. Los niños también viven este tipo de pérdida; así como la separación de los padres, viven la incertidumbre sobre la posibilidad de no ser cuidados.

De objetos: ya sea por daño, robo o deterioro natural.

De hábitos: como fumar o beber, o, en los niños el abandono del chupón.

De actividad: como el trabajo o las rutinas de la vida.

De una parte de nuestro cuerpo: como ocurre después de la extirpación de algún órgano o de su pérdida por accidente. En el caso de los niños la compensación que reciben por un diente.

Relacionada con las actividades: pueden ser habilidades sexuales o las que sufren los deportistas y profesionales cuando deben retirarse de su actividad tras haber perdido capacidades. A veces, el problema viene dado por una enfermedad que los limita físicamente.

Hacer referencia al duelo desde este marco, implica comprenderlo como una matriz que conjuga la respuesta a la separación con el ambiente, bienes materiales, roles sociales, vínculos afectivos, la salud y la separación de las personas queridas (Díaz, 2012), por ello se entiende como un proceso largo, doloroso y lento que depende de la magnitud de la pérdida y de la adaptación y armonización de las nuevas condiciones de vida. Ciertamente, sus efectos pueden llegar a impactar en diversa manera a los miembros de la pareja, experimentando sentimientos ambivalentes, con repercusiones en diversas áreas de sus vidas, buscando el acoplamiento y la adaptación a nuevas obligaciones y derechos y la reorganización (Valdez, 2016).

De acuerdo a Kübler-Ross (1972), el proceso de duelo consta de 5 fases:

Negación y aislamiento: la persona manifiesta incredulidad ante la pérdida o el diagnóstico de una enfermedad. Se muestra confusa y ansiosa sin poder dar crédito a la realidad de su situación como doliente o enferma. Además, se aleja de los demás como una defensa para evadir la realidad.

Ira: el doliente expresa rabia u hostilidad hacia los demás, la persona que ha perdido, o incluso hacia sí misma. Se muestra irritable, y a veces resentida con quienes le rodean. Además, puede expresar culpa por la pérdida o proferir reproches hacia los otros.

Pacto: es un esfuerzo por parte del paciente para prolongar lo inevitable. Los enfermos suelen realizar arreglos y realizar promesas con su dios o el personal médico, esperando que su buena conducta u obediencia les sea recompensada con más tiempo de vida. Los dolientes

acostumbran acudir a la fantasía para negar la muerte a cambio de buenas acciones o retribuciones al muerto.

Depresión: se caracteriza por una gran sensación de tristeza ante las diversas formas que la pérdida adopta. En los enfermos, esta puede presentarse frente a las transformaciones físicas ocasionadas por la enfermedad o los gastos que significa su tratamiento. Los dolientes suelen verse confrontados con todas las pérdidas y cambios que significa la muerte del ser querido, y que hacen evidente su ausencia.

Aceptación: es una fase donde pareciera que el dolor o la lucha hubieran desaparecido en los enfermos, siendo sustituida por una tranquilidad casi desprovista de sentimientos. Los dolientes suelen confrontar la realidad y adaptarse a ella de forma constructiva, con el fin de seguir con su vida.

Mientras tanto, Sánchez y Martínez (2013), identifican cuatro etapas en las cuales se desarrolla el duelo romántico: Negociación, Hostilidad, Desesperanza y Pseudoaceptación.

Negociación: Se encuentra ligada a emociones negativas como la desesperación, la frustración y la ansiedad.

Hostilidad: Se evidencia prevalencia de tristeza y autoflagelación emocional

Desesperanza: Hay una ausencia de emociones positivas como bienestar y entusiasmo.

Pseudoaceptación: La supedita una gran desilusión y decepción.

Afrontamiento del duelo amoroso

El afrontamiento puede ser un ejemplo de recursos o fortalezas que pueden ser construidos o reforzados en personas que atraviesan rupturas amorosas. Heppner y Lee (2002), sostienen que la manera en que las personas responden a los problemas es de suma importancia, sobre todo la manera como utilizan los recursos y estrategias sea para alejarse o acercarse a la solución de problemas. Similarmente, Statonet.al (2002), plantean que bajo ciertas circunstancias el afrontamiento emocional puede estar asociado a consecuencias adaptativas para personas que atraviesan circunstancias difíciles.

De esta manera, el afrontamiento guarda una cualidad adaptativa, en el sentido que es una herramienta utilizada para adaptarse a situaciones difíciles y estresantes.

De forma similar los estudios de D Zurrilla y Nezu (1982) han encontrado que el afrontamiento o actividades de solución de problemas juegan un papel en el bienestar físico y psicológico de las personas, lo que sugiere que el afrontamiento guarda una relación con la capacidad de las personas para adaptarse, sobreponerse y trascender circunstancias difíciles.

Estrategias de afrontamiento

Son los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, con independencia de su eficacia o de cuál sea su valor intrínseco” (Constanza y Washington, 2010).

Existen en realidad muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar un individuo. El uso de unas u otras en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce. Por ejemplo, las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones (Forsythe y Compas, 1987).

Aun asumiendo la validez de esta dicotomía general, investigaciones más recientes han puesto de manifiesto la existencia de una mayor variedad de estrategias de afrontamiento.

Es así, que distinguen dos tipos de estrategias de afrontamiento:

Estrategias de afrontamiento centradas en el problema. Surgen cuando las condiciones son evaluadas por el doliente como susceptibles al cambio para confrontar la realidad de una crisis y sus consecuencias tangibles e intentar construir una situación más satisfactoria

Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Son los esfuerzos para disminuir la tensión, la activación fisiológica y los sentimientos negativos causados por una situación estresante (Constanza y Washington, 2010).

Como la combinación de ambos, se incluye ambas estrategias, centradas al problema y por emoción como una reevaluación positiva que percibe los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.

Afrontamiento centrado al problema

Lazarus y Folkman (1984), dividen estas estrategias en dos grandes grupos, el primero centrado en el problema y el segundo centrado en las emociones. El afrontamiento centrado en el problema tiene como función la resolución de problemas, lo cual implica el manejo de las demandas internas o ambientales que suponen una amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno, ya sea mediante la modificación de las circunstancias problemáticas, o mediante la aportación de nuevos recursos que contrarresten el efecto aversivo de las condiciones ambientales. Estas estrategias de afrontamiento dirigidas al problema son parecidas a las utilizadas para la resolución de éste; como ellas generalmente están dirigidas a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, a la consideración de tales alternativas con base en su costo y a su beneficio y a su elección y aplicación. Sin embargo, el afrontamiento dirigido al problema implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno, mientras que en el afrontamiento dirigido a la resolución del problema se incluyen las estrategias que hacen referencia al interior del sujeto.

Dentro de la conceptualización de afrontamiento enfocado en solución de problemas, Heppner et al. (1995), hacen una distinción entre factores afectivos, cognitivos y conductuales. Los factores afectivos, consisten en respuestas emocionales que tienen el propósito de dar pistas acerca de la existencia de un problema, la valoración del mismo (que tan importante es para la persona), asimismo, dar una retroalimentación acerca del progreso de resolución del problema. Por otra parte, los factores cognitivos se refieren a operaciones internas (mentales), que incluyen, análisis causal, estrategias de solución utilizadas en el pasado, anticipación (de consecuencias), toma de decisiones y evaluación de las soluciones empleadas. Los factores conductuales, incluyen conductas orientadas a producir cambios en situaciones externas y /o cambios en los procesos cognitivos y estados afectivos internos.

A su vez las estrategias centradas en el problema se dividen en Afrontamiento Activo y Afrontamiento Demorado. El Afrontamiento Activo se refiere a todos los pasos activos para tratar de cambiar las situaciones o aminorar sus efectos. Incluye iniciar acción directa incrementando

los esfuerzos personales. El Afrontamiento Demorado se considera como una respuesta necesaria y funcional, dirigida a buscar la oportunidad apropiada para actuar de forma no prematura (Lazarus y Folkman, 1986).

Unas de las estrategias de afrontamiento centrado en el problema más utilizada.

Confrontación: intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas.

Planificación: pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.

La persona debe tener la capacidad de poder afrontar cualquier tipo de situación, saber regularse, tener autocontrol, así mismo teniendo en cuenta que estas son fundamentales para tener una buena calidad de vida.

Afrontamiento Emocional

El segundo grupo centrado en las emociones tienen como función la regulación emocional que incluye los esfuerzos por modificar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante. En términos generales, estos objetivos se pueden conseguir evitando la situación estresante, reevaluando cognitivamente el suceso perturbador o atendiendo selectivamente a aspectos positivos de uno mismo o del entorno (Lazarus y Folkman 1986).

De tal manera que las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción tienen más probabilidades de aparecer cuando ha habido una evaluación en donde no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesionantes, amenazantes o desafiantes del entorno. Por otro lado las formas de afrontamiento dirigidas al problema son más susceptibles de aparecer cuando tales condiciones resultan evaluadas como susceptibles de cambio.

Estas son las estrategias de afrontamiento emocional más utilizadas.

Distanciamiento: intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.

Autocontrol: esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.

Aceptación de responsabilidad: reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.

Escape-evitación: empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.

De acuerdo con Brody y Hall (2008) encontraron que las mujeres pueden reconocer emociones en otros y expresar sus emociones verbales y facialmente mejor que los hombres, lo que sugiere que las mujeres pueden tener un mayor dominio en el afrontamiento emocional que los hombres. Los autores argumentan que esta diferencia puede no siempre manifestarse, ya que el medio cultural juega un papel importante, en el sentido que prescribe normas sociales de género que posiblemente influyan sobre las reacciones emocionales de hombres y mujeres. Por ejemplo una de las razones por la que los hombres pueden reportar menos expresión emocional es porque culturalmente ese tipo de respuestas no es recibido positivamente en comparación con las mujeres. (Brody y Hall, 2008)

Afrontamiento centrado en el problema y en la emoción

Este tipo de estrategia de afrontamiento se centra en la combinación de ambos afrontamientos, centrado al problema y la emoción para la búsqueda de aspectos positivos y esperanzadores para el afrontamiento asertivo y eficaz.

Según Folkman y Lazarus (1985) la reevaluación positiva percibe los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.

Es importante disponer de cierta flexibilidad psicológica que permita utilizar unas estrategias u otras dependiendo de la situación. Por esta razón, se considera de gran interés conocer que recursos utilizan las mujeres frente a una ruptura amorosa.

Por la importancia que tiene este problema desde el enfoque de las Ciencias Psicológicas, surge la siguiente interrogante:

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento del duelo por ruptura amorosa que utilizan las mujeres de 30 a 45 años de edad del Centro Psicológico Sanalma de la Ciudad de Itauguá?

De las que se desprenden las siguientes más específicas

- 1- ¿Qué estrategias de afrontamiento centrado al problema utilizan las mujeres?
- 2-¿Qué estrategias de afrontamiento emocional utilizan las mujeres?
- 3- ¿Qué estrategias de afrontamiento centrado al problema y por emociones utilizan las mujeres?

Objetivos

Objetivo General:

✓ Determinar estrategias de afrontamiento del duelo por ruptura amorosa que utilizan las mujeres de 30 a 45 años de edad del Centro Psicológico Sanalma de la Ciudad de Itaugua.

Objetivos Específicos:

- ✓ Identificar estrategias de afrontamiento centrado al problema que utilizan las mujeres.
- ✓ Identificar estrategias de afrontamiento emocional que utilizan las mujeres.
- ✓ Identificar estrategias de afrontamiento centrado al problema y a la emoción que utilizan las mujeres.

Justificación

Una vez completado el desarrollo físico y psicológico, la mujer se encuentra en la plenitud de sus capacidades y encara su proyecto de vida. En esta etapa donde se busca consolidar una relación de pareja con el fin de formar un hogar, una familia, se presentan ciertas situaciones las cuales pueden derivar en conflictos con el riesgo de no dar solución al problema, lo que resulta en una ruptura.

La ruptura amorosa es un tipo de duelo ambiguo, siendo una de las experiencias más dolorosas y estresantes que se puede vivenciar. El duelo emocional es el proceso de elaboración de una pérdida, que consiste en la asimilación y aceptación de la situación dolorosa, para la adaptación tanto interna como externamente a la nueva realidad. En cada caso el duelo es singular y no necesariamente se tiene que vivir todas las fases del duelo amoroso, dependen de variables como la dependencia emocional y la duración de la relación.

Las mujeres manifiestan emociones negativas y patrones de conducta extremadamente destructivos después de una ruptura sentimental, lo suficiente como para afectar sustancialmente la calidad de vida durante meses o semanas. Cada caso es diferente, no existe uno igual.

Se hallan diversas causas entre las que se enfatizan, el desgaste, alejamiento, la falta de comunicación, el desenamoramiento, infidelidades, dificultades económicas, discrepancias en el estilo de vida, educación de los hijos, dependencia o influencia familiar, incompatibilidad con la elección de pareja, adicciones, violencia de género y violencia intrafamiliar, trato inadecuado, dificultad para gestionar las emociones que genera el surgimiento de enfermedades físicas o mentales (síntomas de depresión, ansiedad, baja autoestima, intentos de suicidio), orientación sexual, entre otros.

En la actualidad, debido al alto índice de rupturas de parejas. Muchas mujeres precisan de los métodos adecuados para superar de la mejor manera el proceso de duelo por ruptura amorosa. Por lo tanto se considera de mucha importancia abordar este tema ya que cada vez son más las mujeres que afrontan duelos sentimentales complicados y no se encuentran lo suficientemente independientes para afrontarlos de otra manera.

El presente trabajo pretende proporcionar información suficiente obtenida de evaluaciones de casos reales de modo a que pueda servir a la población, ya que es un tema de interés creciente, y suponen un importante desafío para los investigadores de la salud mental y para todos aquellos que trabajan e investigan temas relacionados a la ruptura de pareja y sus efectos, favoreciendo así este trabajo para futuras investigaciones.

Matriz de las categorías de análisis

Categoría de análisis	Definición conceptual	Sub categorías
Afrontamiento centrado al problema	Tiene como función la resolución de problemas, lo cual implica el manejo de las demandas internas o ambientales que suponen la amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno.	Confrontación Planificación
Afrontamiento emocional	Comprenden aquellos esfuerzos adaptativos que realiza un individuo para tolerar emociones que pudiesen provocarle estrés, de manera que es capaz de responder de forma constructiva.	Distanciamiento Autocontrol Aceptación de responsabilidad Escape-Evitacion
Afrontamiento centrado al problema y a la emoción	Se refiere a como percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.	Reevaluación positiva

METODOLOGÍA

Diseño: Estudio Observacional.

Tipo de Estudio: Fenomenológico con enfoque cualitativo. Porque se busco la experiencia de cada uno.

Área de Estudio: El estudio se realizó en el centro Psicológico Sanalma perteneciente al Distrito de Itaugua.

Muestra: La investigación se realizó con 5 mujeres de entre 30 a 45 años de edad del Centro Psicológico Sanalma de la ciudad de Itaugua. En donde se recaudo datos socio demográfico.

Muestreo: El muestreo utilizado es intencional.

Tamaño de Muestra: El tamaño de la muestra estuvo sujeto a la saturación de la información y se baso exclusivamente en el criterio de inclusión.

Criterios de inclusión y exclusión: En este estudio se incluyo a mujeres entre 30 a 45 años de edad que estén afrontando un proceso de duelo por ruptura amorosa. Se excluyo a las mujeres que no hayan sufrido un proceso de duelo por ruptura amorosa.

Métodos, técnicas e instrumento para la recolección de datos: Para la recolección de los datos se realizó la entrevista semi estructurada, mediante una guía de preguntas teniendo en cuenta las categorías de análisis.

Pre-ensayo: El pre-ensayo se realizó por medio de la aplicación de entrevista semi estructurada a tres mujeres con características similares a la población a investigar, realizando algunos ajustes a las respuestas obtenidas.

Procedimiento para la recolección de datos: Para la recolección de datos en primer lugar se realizó el pedido de autorización a las mujeres entre 30 a 45 años de edad que participaron de forma voluntaria con el consentimiento firmado por ellos mismos en esta investigación.

Gestión y análisis de datos: La gestión de los datos se realizó por medio de las grabaciones durante la entrevista semi estructurada a las mujeres que participaron de la

investigación; luego se procedió a la Desgravación de las entrevistas, las mismas fueron transcritas en formato Word y se procedió la elaboración de la codificación de los datos donde se fueron describiendo el resultado de las entrevistas según las dimensiones, categorías y sub categorías de análisis cualitativo, por último se procedió al análisis de los datos según la codificación de las dimensiones, categorías y sub categorías de análisis y se describió detalladamente el proceso de análisis de los datos obtenidos.

Control de calidad: El control de calidad se realizó verificando aleatoriamente las grabaciones de la entrevista semi estructurada para comprobar si se realizaron de manera correcta las desgravaciones.

Limitaciones del estudio: Se tuvieron limitaciones durante esta investigación.

Aspecto Ético

Principio de Beneficencia: En esta investigación se beneficiaron las mujeres de entre 30 a 45 años de edad con una escucha activa que ayudo a sentirse contenida, comprendida, sin minimizar su situación, a través de una entrevista semi estructurada.

Principio de Justicia: En este estudio de investigación cada participante tuvo la misma posibilidad y derecho de expresar sus opiniones, sin discriminación alguna.

Principio de Respeto: En este estudio de investigación fueron respetadas las personas que participaran durante la entrevista semi estructurada y se mantendrán en el anonimato de las personas. Previamente firmaron un consentimiento.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

A continuación, se analizan las estrategias de afrontamiento del duelo por ruptura amorosa que utilizan las mujeres de 30 a 45 años de edad del Centro Psicológico Sanalma de la Ciudad de Itaugua.

Estrategias de Afrontamiento centrado al problema

Confrontación

Teniendo en cuenta tu duelo por ruptura de pareja: ¿Mediante qué acciones directas intentabas solucionar tu situación?

C1: Lo único que hacía era dormir, me encerraba a llorar en mi habitación, no salía en la calle, me dormía.

C2: Primeramente me puse fuerte.

C3: Yo lo único que hacía era llorar, porque me resigne. No hablaba con nadie, me aislaba de todos, buscarle no era una opción para mí.

C4: Me arriesgaba para que vuelva conmigo, parecía una loca, persiguiéndole en todo momento.

C5: Intente solucionar la situación de una forma tranquila, sensata, ya me valía por mí misma, tomando mis propias decisiones.

En cuanto al afrontamiento centrado al problema mediante la confrontación, las mujeres entrevistadas en su mayoría han utilizado acciones pasivas como estar acostado todo el tiempo, no salir en la calle, aislándose de la gente, resignándose. Una de ellas ha respondido que actuaba de manera arriesgada, persiguiendo a su ex pareja en todo momento, y una respondió que ha tomado la situación de una manera tranquila y sensata.

Planificación

¿Pensaste o desarrollaste algún plan para solucionar tu situación?

C1: No pensé ningún plan.

C2: Si pensé, tuve que hacerle una denuncia para que no se acerque a mí porque me seguía hasta en mi trabajo.

C3: No, no he hecho ningún plan.

C4: Si, le utilizaba a nuestro hijo para que vuelva conmigo.

C5: Si, busque ayuda psicológica porque me sentía un poco desorientada, y quería estar emocionalmente bien.

En su mayoría, las mujeres entrevistadas han respondido que han planificado algunas estrategias para solucionar la situación, como; hacerle una denuncia para que no se acerque, buscar ayuda psicológica porque me sentía un poco desorientada, utilizaba a nuestro hijo para que vuelva conmigo, esta última sería una planificación dañina tanto para la mujer como para el hijo. Las demás participantes han expresado no haber planificado ningún tipo de estrategia.

Estrategias de afrontamiento emocional

Distanciamiento

¿Evitabas de alguna manera la situación, como no pensar en él o evitar que te afecte?

C1: Evitaba no verlo, ni pensar en él.

C2: Si, trato de pensar en otras cosas, haciendo las tareas domésticas, buscando algunas actividades que hacer para distraerme. Evito ver sus cosas de la casa, evito entrar en nuestra habitación.

C3: Evitaba en todo momento no pensar en él, y en el desespero por no estar sola volví a ponerme de novia con otra persona.

C4: No evitaba, en todo momento pensaba en él, no había un momento en donde no dejaba de hacerlo porque no podía olvidarlo.

C5: Si evitaba, realizaba actividades para no pensar, me enfocaba en mi trabajo, mis hijas, en mí.

En cuanto al afrontamiento emocional referente al distanciamiento, la mayoría de las mujeres respondieron que evitaron la situación, con las siguientes acciones, evitar ver a su ex pareja y evitar pensar en él, tratar de pensar en otras cosas, haciendo las tareas domésticas, buscando actividades para distraerse, evitar ver cosas de su ex pareja en la casa, tener una nueva relación para no desesperarse, enfocarse en el trabajo y en sus hijos.

Solo una persona respondió que no buscaba ningún tipo de evitación, es más, todos los días pensaba en su ex pareja y esto según expresa; le afectaba bastante.

¿Evitabas el contacto con tu ex pareja?

C1: Si, evitaba ignorándole en todo momento, llegaba en casa para verle supuestamente a su hija y yo no le abría porque le tenía miedo, cuando insistía mucho entrar a mi casa, yo llamaba a la policía, tuve que hacerle una orden de alejamiento.

C2: Si, evitaba en todo momento, lo ignoraba, no atendía sus llamadas por el miedo que le tengo, denuncia, hubo un distanciamiento.

C3: Totalmente, hasta evitaba de cruzarme con él en la calle, también he cambiado mi numero de celular, lo bloquee de todas las redes sociales, para tener contacto cero con él.

C4: no, teníamos contacto por nuestro hijo, tenía días y horarios de visita.

C5: Si evite totalmente, lo evadía.

La mayoría de las mujeres respondieron que si evitaban el contacto con su ex pareja, ignorándole, no atendiendo sus llamadas, evitando cruzarle en la calle, cambiando de número telefónico, eliminándole de todas las redes sociales y tomando medidas legales para el distanciamiento.

Autocontrol

¿Llegaste a realizar esfuerzos para controlar tus respuestas emocionales ante la situación? (como tristeza, enojo, rabia).

C1: No me esforcé, me entregue totalmente a mi tristeza, deje de realizar mis actividades, deje de atenderles a mis hijos, todo lo que a mí me gustaba deje de hacer, yo no comía.

C2: Si, trate bastante para controlar lo que sentía.

C3: Me esforcé muchísimo para controlar la rabia que tenía.

C4: Sí, me esforcé muchísimo para controlar mi tristeza y mi rabia por la ruptura por mis hijos, ellos me necesitan bien, mi familia me necesitaba. El apoyo de ellos fue de gran ayuda, sin ellos no lo hubiera logrado.

C5: Si, en todo momento me esforcé para controlar la situación porque no quería que mi padre y mis hijas. Busque ayuda psicológica para estar emocionalmente bien.

La mayoría de las mujeres respondieron que si realizaron esfuerzos para controlar sus respuestas emocionales ante la situación de ruptura, algunas expresaron que trataban de controlar sus emociones por su familia, otros porque de alguna manera querían sentirse bien, y una de ellas comentó haber buscado ayuda psicológica para sentirse mejor.

Aceptación de la responsabilidad

¿Crees que en parte es tu responsabilidad la situación problemática dada?

C1: Si, yo creo que en un 50% fue mi culpa.

C2: Sí, me siento responsable.

C3: No fue mi responsabilidad.

C4: Si, fue mi responsabilidad.

C5: Si, depende de mí y de él.

Ante esta interrogante las mujeres indicaron que en su mayoría se sienten responsables de la situación dada, ya que asumen haber aceptado tolerar maltratos, poca responsabilidad afectiva, falta de empatía, influencia familiar y sumisión.

¿Piensas que en gran parte depende de ti cambiar la situación?

C1: No dependía de mí porque de mi.

C2: No dependía de mí.

C3: Dependía de él de que cambie.

C4: No, dependía de él.

C5: Si, dependía de mi.

La mayoría de las mujeres respondieron que no dependían de ellas para cambiar la situación de ruptura, y además argumentaron que más bien dependía eso de sus ex pareja, mientras que una de las participantes ha respondido que si dependía de ella cambiar dicha situación.

Escape-Evitacion

¿Empezaste a realizar alguna actividad después de tu ruptura? ¿Cuáles?

C1: No realice ninguna actividad.

C2: No, hasta el momento sigo con la misma rutina, mi trabajo, actividades en la casa.

C3: No cambio mi rutina, siguió siendo normal, trabajo de contadora, me dedico de lleno a la lomiteria.

C4: Si, luego de la ruptura comencé a hacer actividades que antes no hacia porque él no me dejaba. Empecé a irme en la cancha con mis amigas, irme en la casa de mi mama los domingos, a tener un negocio, no grande pero propio.

También he viajado en CDE para trabajar, conocí a otra persona.

C5: Si, empecé a irme un una academia de danza, bailaba danza folklórica y empecé a salir con amigas.

En cuanto a esta interrogante hubo participantes que expresaron no haber cambiado de rutina, siguiendo con su vida normal, trabajando y realizando con tareas del hogar, otras mujeres han comentado que han empezado a realizar actividades que antes no hacían o no podían hacer, incorporaron salidas con amistades, actividades de recreación y viajes.

¿En este proceso de duelo por ruptura, empezaste a ingerir bebidas alcohólicas u otras sustancias?

C1: No, no consumía bebidas, ni medicamentos.

C2: No, pero hace 5 años que tomo antidepresivos, ansiolíticos y para la hipertensión, consumo todos estas pastillas por todo lo que venía arrastrando de años.

C3: Me solía doler la cabeza y tomaba calmantes.

C4: Si, tome antidepresivos, ansiolíticos y tranquilizantes. Se volvió una adicción.

C5: No, ningún tipo de medicamento y tomo alcohol moderadamente.

La mayoría de las mujeres entrevistadas respondieron, que no ingirieron bebidas alcohólica, pero si se pudo constatar según las entrevistas que han tomado algunas de ellas, medicamentos como antidepresivos, ansiolíticos, calmantes, siendo ya una de ellas dependiente de la sustancia.

¿Has tenido alguna idea de hacerte daño después de la ruptura?

C1: No jamás.

C2: No, Gracias a dios no se me cruzo.

C3: Si, llegue a pensar como se sentiría dejar de existir.

C4: Si, intente en más de dos.

C5: No nunca se me ocurrió.

En cuanto a la idea de hacerse daño, algunas mujeres expresaron que no pensaron en hacerse daño en ningún momento, aunque hubo otras participantes que mencionaron que si han tenido ideas suicidas.

Estrategias de afrontamiento centrado en el problema y en la emoción

Reevaluación positiva

¿Percibiste algún aspecto positivo de tu situación de ruptura? ¿Cuáles?

C1: Si percibí desde el primer momento que él se fue sentí un alivio en mi corazón, tranquilidad de que ya no volverá a pegarme, ni maltratarme, comencé a estar más tiempo con mi mamá, con mis hijos, compartir más con mi familia.

C2: Si percibí que tengo un poquito más de tranquilidad que me levanto y que yo se que nadie me va a maltratar a mí. Me siento libre, respiro.

C3: Si, deje de sentir la presión, desespero, me sentí en libertad.

C4: Si percibí algunos aspectos positivos. Me sentí una persona libre, normal, volví a tener amigos, estar bien con mi familia y con mis hijos.

C5: Lo bueno que rescato es que deje de ser malhumorada, empecé a ser una persona más sensata, tranquila, aprendí a controlar mis emociones, antes era muy impulsiva.

Las mujeres entrevistadas han respondido que percibieron aspectos positivos tras la ruptura, como sentirse libres, volver a compartir con sus hijos y familia, realizar todo tipo de actividades, sentirse tranquilas, aprender a controlar sus emociones, volver a tener una vida social.

DISCUSION

De manera a dar respuesta a la interrogante planteada ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento del duelo por ruptura amorosa que utilizan las mujeres de 30 a 45 años de edad del Centro Psicológico Sanalma de la Ciudad de Itauguá? , se presenta sintéticamente las siguientes interpretaciones de los resultados:

En cuanto a la estrategia de afrontamiento centrado al problema:

Las mujeres muestran que han utilizado acciones pasivas, para la confrontación de la situación, como estar acostada, aislándose de la gente y resignándose, tomando la situación de una manera tranquila y sensata para regular las consecuencias negativas del problema, intentando aminorar su impacto. Como también en su mayoría han expresado haber planificado estrategias para solucionar la situación, como utilizando la acción jurídica de pedido de distanciamiento de su ex pareja, búsqueda de acompañamiento psicológico para manejar la situación y otras han utilizado estrategias de planificación dañinas como utilizar a su hijo para que su ex pareja vuelva, mientras que las demás mujeres han dicho que no utilizaron ningún plan dejando que la situación fluya.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento emocional:

Las mujeres han manifestado haber utilizado varias estrategias de afrontamiento emocional, como utilizando el distanciamiento, evitando ver a su ex pareja y evitar pensar en él, tratar de enfocarse en otras actividades para distraerse, evitar ver cosas de su ex pareja en la casa, tener una nueva relación para no desesperarse, enfocarse en el trabajo y en sus hijos Utilizando el autocontrol, para controlar respuestas emocionales ante la situación de ruptura, trataban de controlar sus emociones por su familia y para sentirse mejor, como también mencionaron la búsqueda de ayuda psicológica para desarrollar el autocontrol.

En su mayoría indicaron también que asumen ser responsables en cierto sentido de la situación dada, aunque en su mayoría expresaron que depende más de sus ex parejas cambiar la situación dada.

Algunas mujeres expresaron no haber cambiado de rutina, siguiendo con su vida normal, trabajando y realizando con tareas del hogar, y otras mujeres que expresaron haber empezado a realizar actividades que antes no hacían o no podían hacer, incorporaron salidas con amistades, actividades de recreación y viajes.

Como también en su mayoría han respondido no haber ingerido bebidas alcohólicas pero si medicamentos como antidepresivos, ansiolíticos, calmantes, siendo ya una de ellas dependiente de la sustancia.

En cuanto a la idea de hacerse daño, algunas mujeres expresaron que no pensaron en hacerse daño en ningún momento, aunque hubo otras participantes que mencionaron que si han tenido ideas suicidas.

Con relación a las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento emocional:

Las mujeres manifestaron haber realizado una reevaluación positiva a su situación de duelo por ruptura, como sentirse más libres, volver a compartir con sus hijos y familia, realizar todo tipo de actividades, sentirse tranquilas, aprender a controlar sus emociones, volver a tener una vida social.

CONCLUSION

Luego de la investigación realizada sobre el afrontamiento del duelo por ruptura amorosa en mujeres de 30 a 45 años de edad se llega a las siguientes conclusiones:

Para responder al primer objetivo específico: Identificar estrategias de afrontamiento centrado al problema que utilizan las mujeres, se concluye de la siguiente manera:

- Las mujeres en su mayoría han utilizado acciones pasivas, para la confrontación de la situación, como estar acostada, aislándose de la gente y resignándose, tomando la situación de una manera tranquila y sensata para regular las consecuencias negativas del problema, intentando aminorar su impacto.
- Algunas mujeres han expresado haber planificado estrategias para solucionar la situación, como utilizando la acción jurídica de pedido de distanciamiento de su ex pareja, búsqueda de acompañamiento psicológico para manejar la situación y otras han utilizado estrategias de planificación dañinas como utilizar a su hijo para que su ex pareja vuelva, mientras que las demás mujeres han dicho que no utilizaron ningún plan dejando que la situación fluya.

Para responder el segundo objetivo específico: Identificar estrategias de afrontamiento emocional que utilizan las mujeres, se concluye de la siguiente manera:

- Las mujeres han utilizado el distanciamiento, evitando ver a su ex pareja y evitar pensar en él, evitar ver cosas de su ex pareja en la casa, tener una nueva relación para no desesperarse, enfocarse en el trabajo, en sus hijos o distraerse en otras actividades.
- En cuanto al autocontrol de emociones, las mujeres ante la situación de ruptura, trataban de controlar sus emociones por su familia y para sentirse mejor, como también mencionaron la búsqueda de ayuda psicológica para desarrollar el autocontrol.
- En su mayoría asumieron ser responsables en cierto sentido de la situación, aunque en su mayoría expresaron que depende más de sus ex parejas cambiar la situación dada.

- Algunas mujeres no cambiaron de rutina, siguiendo con su vida normal, trabajando y realizando con tareas del hogar, y otras mujeres mencionaron haber empezado a realizar actividades que antes no hacían o no podían hacer, incorporaron salidas con amistades, actividades de recreación y viajes.
- Normalmente no consumen bebidas alcohólicas pero si el uso de medicamentos para sobrellevar la situación como antidepresivos, ansiolíticos, calmantes, siendo una de ellas dependiente de un medicamento.
- Algunas de las mujeres llegaron a tener pensamientos e ideas suicidas debido a la alteración emocional.

Para responder el tercer objetivo específico: Identificar estrategias de afrontamiento centrado al problema y a la emoción que utilizan las mujeres, se concluye de la siguiente manera:

- Las mujeres manifestaron haber realizado una reevaluación positiva a su situación de duelo por ruptura, como sentirse más libres, volver a compartir con sus hijos y familia, realizar todo tipo de actividades, sentirse tranquilas, aprender a controlar sus emociones, volver a tener una vida social.

Finalmente, ante las situaciones planteadas se responde al objetivo general de la investigación: Determinar estrategias de afrontamiento del duelo por ruptura amorosa que utilizan las mujeres de 30 a 45 años de edad del Centro Psicológico Sanalma de la Ciudad de Itaugua, en donde se puso identificar que las mujeres entrevistadas han utilizado diversas estrategias para el afrontamiento, siendo algunas favorables y otras dañinas.

Hechas las consideraciones anteriores se da por terminada la investigación.

BIBLIOGRAFIA

- Blandón, A. y López, L. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1): 505- 517
Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud Manizales, Colombia. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77344439034>.
- Boelen, P. A., &Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship breakups. *Stress and Health*, 25(1), 11-19. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/288839891_Una_revision_sistemica_sobre_la_relacion_entre_la_ruptura_amorosa_y_el_distres_psicologico/link/5686ded508ae19758397602b/download.
- Brody, L.R. y Hall, J.A (2008) .Gender and emotion in Context. EnM.Lewis, J. M. Haviland y Barrent L.F. (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 395-408). New York: Guilford Press. Recuperado de:
<https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/604>.
- Bucay Jorge (2007) *Revista Mente Sana*, Artículo: Vivir mejor el duelo y las pérdidas pp.36-38.
- Coddou Fernando y Mendez Carmen Luz (2002) *La aventura de ser pareja*. Chile
- Constanza, V. y Washington, C. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista scielo*.
<http://www.scielo.br/pdf/fractal/v22n1/v22n1a03.pdf> .

Díaz, E (2012) el duelo y su proceso para superarlo. (Tesis de posgrado) Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia. Recuperado de: <http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/64%20El%20duelo%20y%20su%20proceso.pdf>.

Díaz Loving Rolando y Sánchez Aragón Rozzana (2004) Mexico- Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja-México: UNAM. Facultad de psicología.

D Zurrilla, T. J, y Nezu, A.M. (1982). Social problema-solving adults. En P.C Kendall (Eds,) , Advances in cognitive-behavioral research and therapy (vol.1,pp.202-275).Orlando, FL:Academic Press.Recuperado de :<https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/604>.

Forsythe CJ, Compas BE (1987).Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. Cogn Ther Res;11: 473-485.

Fonnegra, I. (2001). De cara a la muerte. Santiago de Chile: Andrés Bello.

Freud Sigmund (1917) Obras completas. Volumen 14. Duelo y Melancolía. Argentina. Editorial: Amorrortu.

Fromm Erich (1992) El corazón del hombre- 3era edición –Bogotá; fondo de cultura económica.

- García, D. (2014) Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu*, 12(2): 288-307. Disponible en <http://www.ucb.edu.bo/Publicaciones/Ajayu/v12n2/v12n2a07.pdf>
- Merino, R. (2014). DUELO POR ABANDONO DE PAREJA. (Tesina) Diplomado en Tanatología. Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C. Recuperado en <http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/236%20duelo.pdf>
- García, F. & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*, 11(2): 2077-2161. Recuperado en <http://www.ucb.edu.bo/Publicaciones/Ajayu/v11n2/v11n2a03.pdf> .
- Goldberg, B. (2004). *Tuyos, míos, nuestros: cómo rearmar y disfrutar de la familia después del divorcio*. Buenos Aires: Lumen.
- Heppner, P. Paul., Cook, S. W., Wright, D.M y Johnson, W.C. (1995) . Progress in resolving problems: A problem – Focused style of coping. *Journal of Counseling Psychology*, 42,279-293. Recuperado de: <https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/604>.
- Heppner, P. Paul y Lee Dong-gwi (2002) Problem-Solving Appraisals and Psychological Adjustment. En C.R. Snyder y S.J Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.288-298). New York: Oxford University Press.
- Larraburu, I. (2009). *Atención plena*. Madrid: Planeta.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos.

Barcelona: Martínez Roca.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.

Lemaire Jean(1979) La pareja humana: Su vida, su muerte-1era edición .México. Fondo de cultura económica.

Kübler-Ross, E. (1972) Sobre la muerte y los moribundos.Barcelona, España. Grijalbo Mondadori.

Marazziti Donatella (2017) La naturaleza del amor, Ed.naviganti-Italia.

Robak, B., y Griffin, P. (2012). Dealing with romantic break-up and rejection: Understanding the nature of relationships and romantic break-up. *Stress and Health*, 25, 11-19.Recuperado

de:<https://www.bing.com/search?q=ruptura+amorosa+segun+autores&qs=n&form=QBRE&sp=-1&pq=ruptura+amorosa+segun+autores&sc=8-29&sk=&cvid=ED2E19BB6DB44FA0AFAC66BFF9257D74&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=>.

Sánchez, R. & Martínez, R. (2013). Evaluación Tridimensional del Duelo Amoroso en México *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2 (36): 49-69.

Associação Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica Disponible en:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645436004>.

Sarquis, C. (1995). Introducción al estudio de la pareja humana. Santiago de Chile: Universidad Católica de Chile

Tizón JorgeLuis (2004) Pérdida, pena, duelo. Barcelona: Paidós. Recuperado de:

<http://www.integracion-academica.org/14-volumen-2-numero-5-2014/63-estrategias-de-afrontamiento-en-la-ruptura-de-pareja#:~:text=La%20relaci%C3%B3n%20de%20pareja%20es%20definida%20por%20Solomon,permanecer%20juntos%E2%80%9D%20%28Citado%20en%20Tiz%C3%B3n%2C%202004%2C%20p.%20264%29.>

Staton,A.L.,Kirk, S.B.,Cameron, C.L., y Danoff-Burgf, S. (2000).Coping through emotional approach: Scale construction and validation Journal of Personality and Social Psychology, 78, 1150-1169.

Staton, A. L.,Parsa, A.,yAustenfield,J.L (2002). The adaptive potential of coping through emotional approach. En C.R Snyder y S. J Lopez (Eds.), Handbook of Positive Pdychology (pp.148-158). New York: Oxford University Press.

Sternberg Robert (1988) The triangle of love, Basic books, Inc., New York.

Weber, A, L. (1998).Lousing , leaving , and letting Go : Coping with Nonmarital Breakups. En B.H Spitzberg y W.R cupach (Eds), The dark side of close relationships (pp. 267-306) USA : Lawrence Erlbaum

Associates./<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/604/1/99784.pdf#:~:text=Si%20bien%20un%20duelo%20a%20partir%20de%20una,de%20duelo%20puede%20transformase%20en%20un%20duelo%20complicado.>

Weiss Robert (1975) Marital Separation. New York- Basic book

[/https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/604/1/99784.pdf#:~:text=Si%20bien%20un%20duelo%20a%20partir%20de%20una,de%20duelo%20puede%20transformase%20en%20un%20duelo%20complicado.](https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/604/1/99784.pdf#:~:text=Si%20bien%20un%20duelo%20a%20partir%20de%20una,de%20duelo%20puede%20transformase%20en%20un%20duelo%20complicado.)

Weiss Robert (1976) The emotional impact of marital separation. Journal of social. Issues, 32, 135-145.

ANEXOS

FICHA PARA RECOLECCIÓN DE DATOS SOCIO DEMOGRÁFICO

Afrontamiento del proceso de duelo por ruptura amorosa en Mujeres de 30 a 45 años de edad Itaugua - 2022

Nombre y apellido:

Edad:

Nivel Académico:

Profesión:

GUIA DE PREGUNTAS PARA LA ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA

Objetivo: Determinar estrategias de afrontamiento del duelo por ruptura amorosa que utilizan las mujeres de 30 a 45 años de edad del Centro Psicológico Sanalma de la Ciudad de Itaugua.

Investigadora: Luciana González

Teniendo en cuenta tu ruptura de pareja: ¿Mediante que acciones directas intentabas solucionar tu situación?

¿Pensaste o desarrollaste algún plan para solucionar tu situación?

¿Evitabas de alguna manera la situación, como no pensar en el o evitar que te afecte?

¿Evitabas el contacto con tu ex pareja?

¿Llegaste a realizar esfuerzos para controlar tus respuestas emocionales ante la situación?
(como tristeza, enojo, rabia).

¿Crees que en parte es tu responsabilidad la situación problemática dada?

¿Piensas que en gran parte depende de ti cambiar la situación?

¿Empezaste a realizar alguna actividad después de tu ruptura? ¿Cuáles?

¿En este proceso de duelo por ruptura, empezaste a ingerir bebidas alcohólicas u otras
sustancias?

¿Has tenido alguna idea de hacerte daño después de la ruptura?

¿Percibiste algún aspecto positivo de tu situación de ruptura? ¿Cuáles?

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO PARA ENTREVISTA PSICOLÓGICA**Residencia: Centro Psicológico Sanalma de la Ciudad de Itaugua****Fecha:****Apellido y nombre del adulto que forma parte de la investigación:**

.....

Edad: Nivel académico: C.I.:

Yo..... con C.I.: Certifico que he sido informado con claridad y veracidad acerca del trabajo psicológico con fines de trabajo de investigación para la culminación de carrera y obtención del título de licenciatura en psicología clínica, a cargo de la estudiante Luciana González, bajo la tutoría de la Lic. Ruth Morales, que, dicha investigación en el área de psicología se realizará en el centro psicológico Sanalma de la ciudad de Itaugua, mediante entrevistas semiestructuradas individuales por un periodo de tiempo limitado y el uso de una grabadora como parte de los instrumentos a utilizar durante el proyecto.

Concedo mi permiso de acuerdo a las condiciones que se transcriben a continuación:

- Que se respetará la buena fe e intimidad del adulto y de la familia, lo mismo que la seguridad física y psicológica.
- Se garantizará la confidencialidad respecto a la información recibida por el paciente, cuyo límite solo podrá ser vulnerado con causa justa de acuerdo a lo establecido en el código de ética del ejercicio de la profesión.
- Las entrevistas semiestructuradas tendrán una duración de 1 a 2 horas, pudiendo haber variaciones según lo que acontezca en su transcurso.
- Será utilizada una grabadora durante la entrevista para poder llevar a cabo el trabajo de investigación como corresponde, a esta grabación tendrán acceso solamente las investigadoras, más no se utilizará para otros fines y se resguardará la información obtenida.
- Se resguardará la identidad y los datos del adulto entrevistado.

Por el presente, dejo constancia que he sido informado de las características técnicas del enfoque a aplicar, que me han respondido todas las dudas pertinentes y que apruebo con mi firma el permiso correspondiente.

Firma del encargado:

DESGRAVACIÓN DE ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA**Desgravaciones****Caso 1****PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO:**

Teniendo en cuenta el duelo por ruptura de pareja: ¿Mediante que acciones directas intentabas solucionar tu situación?

Lo trate de una forma pasiva, deprimida, cansada, lo único que hacía era dormir porque yo no quería sentir lo que estaba sintiendo. Yo en casa no podía demostrar que a mí me dolía, me encerraba a llorar en mi habitación y cuando me ya estaba cansada de llorar me dormía, cada día tenía mas sueño y era satisfactorio dormir, solamente mi hija de 9 años me despertaba y me decía mama levántate a comer y ni eso me daba impulso para levantarme. Yo quise mi matrimonio y me dolió. No quería que nadie me viera como una fracasada porque yo siempre estuve espectacular, no salía en la calle.

¿Pensaste o desarrollaste algún plan para solucionar tu situación?

No pensé ningún plan para solucionar la situación, lo acepte por que se termino. Simplemente yo tenía fe que el dolor a medida que pasa el tiempo duele menos, solamente el tiempo me iba a curar. La fe que quizás Dios me libro de morir por que en los últimos tiempos el me pegaba mal y yo dije que yo tengo que vivir para mis hijos, entonces acepte la situación de ruptura.

¿Evitabas de alguna manera la situación, como no pensar en él o evitar que te afecte?

Si por supuesto que evitaba no verlo, ni pensar en él por qué era ya un caso perdido, estaba resignada. Era mejor olvidar todo, todo lo mal que he vivido con él, en donde la violencia intrafamiliar brindaba en mi hogar, era un infierno.

¿Evitabas el contacto con tu ex pareja?

Si, evitaba ignorándole en todo momento, aunque había momentos como los días que él salía a tomar, de madrugada llegaba en casa para verle supuestamente a su hija y yo no le abría porque le tenía miedo, cuando insistía mucho entrar a mi casa, yo llamaba a la policía hasta que tuve que hacerle una orden de alejamiento, yo no quería saber nada de él.

¿Llegaste a realizar esfuerzos para controlar tus respuestas emocionales ante la situación? (como tristeza, enojo, rabia)

No me esforcé ,me entregue totalmente a mi tristeza, me dio por estar triste, demostraba mi tristeza durmiendo, aislándome de todos, deje de realizar mis actividades, deje de atenderles a mis hijos, todo lo que a mí me gustaba deje de hacer y hasta ahora me cuesta retomar. Como castigo yo no comía.

¿Crees que en parte es tu responsabilidad la situación problemática dada?

Sí, yo creo que en un 50% fue mi culpa porque yo no lo conocí bien , no hice caso a esa típica regla de cada quien en su lugar, ósea que yo baje de mi nivel y quede más abajo, yo fui la que di apertura para que esta clase de persona entre en mi vida, entonces yo asumí el 50% de la responsabilidad, si a mí me pegaba mi marido es porque yo acepte que sea un golpeador, un borracho ,fui yo , el no me obligo a quedarme con él. Y el otro 50%, la persona no va a ser malo todo el tiempo, la persona tiene su momento de ser buena, y tiene su momento de reaccionar o

depende de que motivo, el tuvo su culpa en no tratar de dar de sí mismo para que la relación funcione, en todo momento fue un rebelde, el se caso para quedarse o tener mis cosas y seguir viviendo una vida de soltero estando casado.

¿Piensas que en gran parte depende de ti cambiar la situación?

No dependía de mi porque de mi parte yo di todo, fui muy buena esposa pero él no valoraba, yo di todo de mi para que el pueda formarse, pulírsele, le di dinero, le perdone muchas veces, todo a sus pies pero dependía mas de el querer mejorar pero no sucedía.

¿Empezaste a realizar alguna actividad después de tu ruptura? ¿Cuáles?

No realice ninguna actividad, hasta deje de ir a la iglesia, deje de realizar las actividades que hacía, yo me acosté en la cama prácticamente a morir, cuando yo me despertaba decía Dios mío ya otra vez otro día, lo único que quería era morir, simplemente quería no despertar mas.

¿En este proceso duelo por ruptura, empezaste a ingerir bebidas alcohólicas u otras sustancias?

No, no consumía bebidas, ni medicamentos porque para empezar estaba en la iglesia evangélica, entonces bebidas alcohólicas no

¿Has tenido alguna idea de hacerte daño después de la ruptura?

No jamás, pero si pensé en que mi vida ya no tenía sentido, yo quería dejar de sentir en dolor que tenía, quería descansar, estar en paz, pero ni nunca a tentar contra mi vida. Repudio el suicidio.

¿Percibiste algún aspecto positivo de tu situación de ruptura? ¿Cuáles?

Si percibí desde el primer momento que él se fue sentí un alivio en mi corazón, una tranquilidad de que ya no volverá a pegarme, ni maltratarme, deje de ser el hazmerreir de todos sus amigos, comencé a estar más tiempo con mi mama y con mis hijos, compartir mas con mi familia, eso fue lo que más veo como un aspecto positivo. Pero me quede con un trauma, también hay un aspecto negativo, hasta ahora tengo miedo de los hombres, yo no puedo, ni le soporto a los hombres borrachos, puede ser una excelente persona pero cuando comienza hablar fuerte para mí es un cero a la izquierda.

Caso 2**Teniendo en cuenta tu ruptura de pareja: ¿Mediante que acciones directas intentabas solucionar tu situación?**

Primeramente me puse fuerte, predispuesta para tomar la decisión de parar con este maltrato, luego me sentí débil, pasiva, sola, con miedo, pánico de que me haga algo mi ex pareja por las tantas amenazas que tuve de parte de él. También accione de una forma pasiva para que no se complique más la situación.

¿Pensaste o desarrollaste algún plan para solucionar tu situación?

Si pensé, tuve que hacerle una denuncia para que no se acerque a mí porque me seguía hasta en mi trabajo. Me sirvió mi trabajo y las actividades en el hogar para olvidarme lo que pase.

¿Evitabas de alguna manera la situación, como no pensar en el o evitar que te afecte?

Si, trato de pensar en otras cosas, haciendo las tareas domesticas, buscando algunas actividades que hacer para distraerme. Evito ver sus cosas de la casa, en la pieza en donde él me maltrataba evito entrar por eso llavee esa habitación, yo no sé cuando lo voy a abrir, porque ahí no quiero entrar (llora).

¿Evitabas el contacto con tu ex pareja?

Si, evitaba en todo momento, lo ignoraba, no atendía sus llamadas por el miedo que le tengo, no quiero escuchar malas palabras de parte de él. Gracias a la denuncia hubo un distanciamiento, así que no puede acercarse a mi más de 300metros.

¿Llegaste a realizar esfuerzos para controlar tus respuestas emocionales ante la situación? (como tristeza, enojo, rabia).

Si, trate bastante para controlar lo que sentía para no demostrar, mas todavía en el trabajo, ahí debo de estar sonriente pero me distraigo y así hago pasar un poquito. Quiero sentirme tranquila, tener felicidad otra vez. Me siento triste por todo lo que paso, no es algo que yo quería que suceda, no tuve opción, la situación cada vez era peor. Estoy enojada conmigo mismo por permitir tanto tiempo esto.

¿Crees que en parte es tu responsabilidad la situación problemática dada?

Sí, me siento responsable, me culpo por soportar esto, porque aguante tanto tiempo, debía de hablar temprano, fue una equivocación mía pero yo tenía mucho miedo de él.

¿Piensas que en gran parte depende de ti cambiar la situación?

No dependía de mi, dependía de él para que deje la violencia que ejercía por mí y mis hijas, le di muchas oportunidades pero no cambiaba, hasta que llego a un punto en donde deje de amarlo, ya no quiero saber más nada de él.

¿Empezaste a realizar alguna actividad después de tu ruptura? ¿Cuáles?

No, hasta el momento sigo con la misma rutina, mi trabajo, actividades en la casa, hago las tareas domesticas, lavo ropa, ordeno mi cocina, preparo comida para el próximo día, le higienizo a mi tía encamada.

¿En este proceso duelo por ruptura, empezaste a ingerir bebidas alcohólicas u otras sustancias?

No, pero hace 5 años que tomo antidepresivos, ansiolíticos y para la hipertensión, consumo todos estas pastillas por todo lo que venía arrastrando de años. Me solía desmayar por la presión alta.

¿Has tenido alguna idea de hacerte daño después de la ruptura?

No, gracias a dios no se me cruzo eso por la cabeza, soy fuerte porque hasta el momento no pienso en eso. Si pensé en dejar mi casa, irme de acá e irme sin nada y que pase lo que pase.

¿Percibiste algún aspecto positivo de tu situación de ruptura? ¿Cuáles?

Si percibí que tengo un poquito más de tranquilidad que me levanto y que yo se que nadie me va a maltratar a mí. Me siento libre, respiro, ducharme a la hora que quiera, cenar a la hora que quiera. Porque antes no podía hacerlo porque me perseguían. También hay un aspecto negativo, me quede con miedo de los hombres, no sé cómo volveré a formalizar con alguien, no quiero ser mas violentada.

Caso 3

Teniendo en cuenta tu ruptura de pareja: ¿Mediante que acciones directas intentabas solucionar tu situación? (Directa, agresiva, arriesgada, pasiva)

Yo lo único que hacía era llorar, porque me resigné. Yo no hablaba con nadie, me aislaba de todos, y buscarle no era una opción para mí ya que él a los pocos meses rehízo su vida.

¿Pensaste o desarrollaste algún plan para solucionar tu situación?

No, no he hecho ningún plan, luego de la ruptura ya ni pensé en recuperar mi relación con él porque ya me había cansado de perdonarle, no era la primera vez que me dejaba y se iba con otra mujer, me cansé de las infidelidades de parte de él, me tenía como un juguete y ya no podía más.

¿Evitabas de alguna manera la situación, como no pensar en él o evitar que te afecte?

Evitaba en todo momento no pensar en él, y en el desespero por no estar sola volví a ponerme de novia con otra persona, pero siento que no afronté de buena manera mi duelo porque no respeté el proceso.

¿Evitabas el contacto con tu ex pareja?

Totalmente, hasta evitaba de cruzarme con él en la calle porque hacía el mismo recorrido que yo, entonces yo tomaba otro camino, también he cambiado mi número telefónico, lo bloqueé de todas las redes sociales para tener contacto cero con él.

¿Llegaste a realizar esfuerzos para controlar tus respuestas emocionales ante la situación? (como tristeza, enojo, rabia).

Me esforcé muchísimo para controlar la rabia que tenía, me sentía humillada porque mucho tiempo estuvimos juntos. Decía que me amaba y a los pocos meses de separarnos se caso con otra mujer.

¿Crees que en parte es tu responsabilidad la situación problemática dada?

No fue mi responsabilidad, fue la culpa de él por qué se dejó influenciar mucho por su familia, por su mamá, y por sus hermanos, todos se metían. Luego se arrepintió de haberme dejado pero fue muy tarde.

¿Piensas que en gran parte depende de ti cambiar la situación?

No dependía de mí, porque si era por mí yo iba a seguir con la relación, porque aguante muchos años.

Dependía de él de que cambie, pero era un caso perdido.

¿Empezaste a realizar alguna actividad después de tu ruptura? ¿Cuáles?

No cambio mi rutina, siguió siendo normal, trabajo de contadora debes en cuando y me dedico de lleno a la lomiteria.

¿En este proceso duelo por ruptura, empezaste a ingerir bebidas alcohólicas u otras sustancias?

Me solía doler la cabeza y tomaba calmantes. No tomo alcohol, no me gusta, lo que si me gusta es la coca cola, sin falta en mi mesa.

¿Has tenido alguna idea de hacerte daño después de la ruptura?

Si, llegue a pensar como se sentiría dejar de existir, como sería dejar de respirar para dejar de sentir tanto dolor porque no encontraba la manera de sentirme mejor.No tenía en mente la manera de cómo ejecutarlo pero llegue a pensar.

¿Percibiste algún aspecto positivo de tu situación de ruptura? ¿Cuáles?

Si, deje de sentir la presión, desespero, me sentí en libertad, porque me desvivía pensando cómo hacer para que la relación siga funcionando. Y después de terminar era yo nomas, buscar como sentirme bien, en salir adelante, tener nuevas metas y cuidar mi imagen.

Caso 4**Teniendo en cuenta tu ruptura de pareja: ¿Mediante que acciones directas intentabas solucionar tu situación?**

Al principio lo tome de una forma agresiva, arriesgada para que vuelva conmigo, yo quería que vuelva, parecía una loca persiguiéndole todo momento. Pero luego de darme cuenta de que no valía la pena, ya no.

¿Pensaste o desarrollaste algún plan para solucionar tu situación?

Si, le utilizaba a nuestro hijo para que vuelva conmigo en la desesperación. Pero no había caso, el ya no volvió.

¿Evitabas de alguna manera la situación, como no pensar en el o evitar que te afecte?

No evitaba al principio, en todo momento pensaba en él, no había un momento en donde no dejaba de hacerlo porque no podía olvidarlo. Pero luego si trate de no pensar en el, viaje en otra ciudad y eso ayudo bastante.

¿Evitabas el contacto con tu ex pareja?

Al principio no, pero luego, no tuve más contacto con él, solo teníamos contacto por nuestro hijo, tenía días y horarios de visita porque yo le demande por prestación alimentaria y régimen de visitas. Nunca más le volví a buscar.

¿Llegaste a realizar esfuerzos para controlar tus respuestas emocionales ante la situación? (como tristeza, enojo, rabia).

Sí, me esforcé muchísimo para controlar mi tristeza y mi rabia por la ruptura por mis hijos, porque ellos me necesitan bien, mi familia me necesitaba. El apoyo de ellos fue de gran ayuda, sin ellos no lo hubiera logrado.

¿Crees que en parte es tu responsabilidad la situación problemática dada?

Si, fue mi responsabilidad, yo lo admito, sabía cómo era él, permití que siga en mi vida, acepte como era, no me importo los maltratos, los celos, que no me ayude.

¿Piensas que en gran parte depende de ti cambiar la situación?

No, dependía de él, porque si se esforzaba en ayudarme, en confiar en mí, en dejar de ser machista y celoso, sería otra la situación.

¿Empezaste a realizar alguna actividad después de tu ruptura? ¿Cuáles?

Si, luego de la ruptura comencé a hacer actividades que antes no hacía porque él no me dejaba. Empecé a irme en la cancha con mis amigas, irme en la casa de mi mamá los domingos, a tener un negocio, no grande pero propio, en donde la gente podía llegar, sin problemas, lo que no se podía hacer estando con él porque era muy celoso.

También he viajado en CDE para trabajar, conocí a otra persona.

¿En este proceso duelo por ruptura, empezaste a ingerir bebidas alcohólicas u otras sustancias?

Si, tome antidepresivos, ansiolíticos y tranquilizantes. Para dejar estos medicamentos luché muchísimo, porque se volvió una adicción, para mí era una fuente de escape.

¿Has tenido alguna idea de hacerte daño después de la ruptura?

Si, intente en más de dos oportunidades quitarme la vida, primero con la moto y la segunda tirándome en un pozo pero no lo hice.

¿Percibiste algún aspecto positivo de tu situación de ruptura? ¿Cuáles?

Si percibí algunos aspectos positivos, de que no hay que centrarse en una persona que dice que te ama pero con las acciones demuestra lo contrario. Me sentí una persona libre, normal, volví a tener amigos, estar bien con mi familia y con mis hijos.

Teniendo en cuenta tu ruptura de pareja: ¿Mediante que acciones directas intentabas solucionar tu situación? (Directa, agresiva, arriesgada, pasiva)

Luego de la ruptura intente solucionar la situación de una forma tranquila, estaba tranquila porque yo ya me valía por mí misma, de una forma independiente, sin su opinión. Tomando mis propias decisiones.

¿Pensaste o desarrollaste algún plan para solucionar tu situación?

Si, busque ayuda psicológica porque me sentía un poco desorientada, y quería estar emocionalmente bien porque el psicológicamente me trabajo mucho. Gracias a eso la ruptura fue. No sabía cómo afrontar y gracias a la ayuda psicológica pude.

¿Evitabas de alguna manera la situación, como no pensar en el o evitar que te afecte?

Si evitaba, realizaba actividades para no pensar, me enfocaba en mi trabajo, mis hijas, en mí pero si pensaba en el si me afectaba por que le quería mucho.

¿Evitabas el contacto con tu ex pareja?

Si evite totalmente, lo evadía, no me daba ganas de saber de él. Pero el si me bloqueo de todas las redes sociales.

¿Llegaste a realizar esfuerzos para controlar tus respuestas emocionales ante la situación? (como tristeza, enojo, rabia).

Si, en todo momento me esforcé para controlar la situación porque no quería que mi padre y mis hijas sufran porque le querían mucho a mi ex marido. Busque ayuda psicológicamente para estar emocionalmente bien.

¿Crees que en parte es tu responsabilidad la situación problemática dada?

Si, depende de mí y de él. Un 50% yo porque le empecé a ocultar cosas también a él. Y el otro 50% porque él me fue infiel.

Por eso no le hecho toda la culpa el porqué le mentía.

¿Piensas que en gran parte depende de ti cambiar la situación?

Sí, porque si yo quiero vamos a volver, porque él me sigue pidiendo volver conmigo. Pero ya no quiero retroceder, estoy muy bien así como estoy ahora.

¿Empezaste a realizar alguna actividad después de tu ruptura? ¿Cuáles?

Si, empecé a irme un una academia de danza, bailaba danza folklórica y empecé a salir con amigas. Actividades que mi ex marido no me dejaba hacer.

¿En este proceso de duelo por ruptura, empezaste a ingerir bebidas alcohólicas u otras sustancias?

No, ningún tipo de medicamento y tomo alcohol moderadamente.

¿Has tenido alguna idea de hacerte daño después de la ruptura?

No nunca se me ocurrió porque él no valía la pena.

¿Percibiste algún aspecto positivo de tu situación de ruptura? ¿Cuáles?

Lo bueno que rescato es que deje de ser malhumorada, empecé a ser una persona más sensata, tranquila, aprendí a controlar mis emociones, antes era muy impulsiva, gracias a la ruptura deje de serlo.

Soy de nuevo libre, puedo hacer todo tipo de actividades. No se necesita de un hombre para que uno pueda ser feliz, ellos no son imprescindibles en nuestra vida, que sola se puede. Yo sola le saco adelante a mis hijas, con mi sueldo de docente y con la ayuda de mi familia también pero más sola.