

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA RUPTURA DE PAREJA

Juana Imelda Moreno Franco

Eva María Esparza Meza

México

Resumen

El proceso de duelo en la ruptura de pareja, así como las estrategias de que disponen los jóvenes para enfrentarlo, ha sido un tema poco estudiado pese a la cantidad de casos que se presentan, por lo que la presente investigación tiene como objetivo hacer una descripción exploratoria al respecto en una muestra homogénea no probabilística de veinte jóvenes entre diecinueve y veintiocho años, hombres y mujeres, que han sufrido la ruptura de una relación de pareja. Para recabar la información, se empleó una entrevista semiestructurada y la aplicación de dos instrumentos: "Breve inventario de duelo" (Montoya, 2011) y la "Escala de estrategias de afrontamiento" (Montoya 2011; modificado de Buela-Casal y Caballo). En la prueba T de comparación de los grupos se encontraron diferencias significativas al 0,05 en aflicción aguda, siendo las mujeres las que mayormente presentan esta manifestación en el proceso de duelo, al igual que en consciencia de la pérdida; también existen diferencias significativas al 0,01 en la fase de renovación, en la que los hombres se sienten más renovados. Por otro lado, para el análisis cualitativo, los resultados se analizaron con el programa Atlas ti 5.0, reflejando que el proceso de duelo es de difícil elaboración debido tanto a las características de la relación, como a los recursos de los individuos que se enfocan en específico a estrategias de afrontamiento dirigidas al sentimiento.

A partir de los resultados se puede concluir que el autoconcepto, la autonomía y confianza se ven afectadas especialmente cuando se trata de relaciones dependientes y violentas.

Palabras clave: Duelo, pareja, ruptura, noviazgo, violencia

Abstract

The grieving process at the break of couples, as well as strategies available to young people to face, has been a subject little studied despite the number of cases submitted, so this research aims to provide a description exploratory back to a homogeneous non-probabilistic sample of twenty aged nineteen to twenty eight years, men and women, who have experienced the breakup of a relationship. (; Amended Horse Buela -Casal and Montoya 2011) "Brief inventory of mourning" (Montoya, 2011) and "Scale coping strategies" to gather the information, a semistructured interview and application of two instruments was used. The t-test comparison of groups at 0,05 significant differences were found in acute distress, with women who mostly have this event in the grieving process, as well as loss of consciousness ; there are also significant differences in the phase 0,01renewal, in which men feel more refreshed. On the other hand, for qualitative analysis, the results were analyzed with Atlas you 5.0, reflecting that the grieving process is difficult to manufacture due to the characteristics of the relationship, as the resources of individuals that focus mostly coping strategies aimed at feeling.

From the results it can be concluded that self-concept, autonomy and trust are particularly affected in the case of dependent and violent relationships.

Keyword: Duel, Couple, Breakup, Dating, Violence

Introducción

En el desarrollo de cada persona se suscitan cambios que representan pérdidas, algunas debidas a nuestras elecciones; otras, biológicas; es por ello que la vida es "un conjunto de procesos de duelo escalonados" (Dollenz, 2003), que "obliga a renunciar a todas las relaciones que apreciamos", ya sea

por separaciones, cambios de domicilio, decesos y eventualidades que influyen en que la relación con una persona tenga que cambiar” (Neimeyer, 2007).

El término “pérdida” tiende a evocar pensamientos negativos hacia uno mismo y hacia los otros e incluso las transiciones más positivas resultan indeseables pero sin duda necesarias, aunque pocas veces nos percatamos de ello. Se sabe que las crisis son oportunidades de cambio y dentro de estas se encuentran las pérdidas. Cuando se producen, el doliente pasa por un proceso de duelo que tiene el propósito de aceptar la realidad de la pérdida e invertir la energía emotiva en otras relaciones (García, 2004), para así aprender de esto y adaptarse a la nueva vida.

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

La red social próxima del individuo es uno de los principales factores para la adecuada evolución del duelo (Flórez, 2008), por la posibilidad que ofrece para contenerlo; sin embargo deben existir las necesarias para que el doliente pueda sentirse en un ambiente de confianza para la expresión de sus sentimientos y pensamientos, seguro de sí y de los otros; además, en la elaboración del proceso de duelo intervienen los recursos personales de cada individuo, las habilidades con las que cuente y las estrategias que use (O’Connor, 2007).

Objetivo general

Identificar y describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los jóvenes de diecinueve a veintiocho años en el proceso de duelo por ruptura en el noviazgo.

Objetivos específicos

- Identificar la forma de reacción ante la pérdida de la pareja a través de una entrevista semiestructurada y un instrumento psicométrico.
- Identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los jóvenes durante la ruptura, mediante la aplicación de un instrumento psicométrico.
- Describir las estrategias de afrontamiento que aplican los jóvenes durante el proceso de duelo por ruptura de pareja
- Detallar las variables que influyen en la elaboración del proceso de duelo por ruptura de pareja.

Marco conceptual

Formación de la pareja

La relación de pareja es definida por Solomon (1989) como “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” (Citado en Tizón, 2004, p. 264).

Existen diferentes teorías sobre cómo se da la elección de pareja, pero todas coinciden en que la relación de pareja se organiza por etapas.

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:

- Etapa 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-Loving y Sánchez, 2004).
- Etapa 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.
- Etapa 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).
- Etapa de atracción: Ocurre cuando los intereses son románticos; surge la necesidad de acercarse, conocerse y buscar momentos de hacerse más interdependientes.
- Etapa 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.
- Etapa 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.
- Etapa 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-Loving y Andrade Palos, 1996; citado en Díaz-Loving 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.

Los individuos que forman la pareja pueden pasar en diferente orden por estas etapas y los miembros no siempre están en la misma categoría que su pareja. Además, con frecuencia algunas personas llegan a una etapa y no necesitan continuar a la posterior, esto depende de la percepción y evaluación cognoscitiva y afectiva que se haga de la pareja, además del contexto social y la etapa de la relación en que se encuentren (Díaz-Loving y Sánchez, 2004), esto sin olvidar las características propias del individuo.

Pérdida de la pareja

El duelo por la ruptura de una relación comparte características similares a las de un duelo por fallecimiento, salvo que implica la toma de decisión de alguna de las dos partes de terminar con una pareja que se había constituido libremente y con expectativas en común (Neimeyer, 2007); pero el mantener y cumplir estas ideas por parte de ambos suele ser difícil, por los conflictos que aparecen y producen insatisfacción, frustración y debilitamiento y hasta pérdida de la pareja si no están adecuadamente resueltos (Calero y López, s/d).

Cuando se establece una relación siempre existe el riesgo latente de la pérdida, cuanto más intenso sea el compromiso y el amor, mayor será el dolor (O'Connor, 2007).

Duelo

El duelo común o no complicado, tiene características y duración relativas y predecibles, determinadas por el tipo de relación que se tenía con lo perdido, el cómo fue la pérdida y el tipo de personalidad del doliente.

El objetivo del duelo es que el doliente pueda adaptarse a su nueva realidad ante la ausencia de lo perdido, recordarlo con afecto sin desesperación, así como obtener de la situación un aprendizaje (Barreto y Soler, 2007).

Montoya (2011) propuso cinco fases del duelo en las que se basa el "Breve Inventario de duelo del mismo autor". Considera el duelo como un proceso en fases lo que ayuda a entenderlo no como un hecho y comprenderlo con cierta certeza para prepararse buscando estrategias adecuadas para controlar la situación.

1. Aflicción aguda. Como primera respuesta el doliente reacciona con incredulidad, fluctuando entre esta y la aceptación, según su nivel de angustia, ya que aceptar todas las pérdidas que implica la ausencia de la persona es un proceso largo y complejo que precisa de tiempo para su adaptación.
2. Conciencia de la pérdida. Cuando se retoma la vida cotidiana es cuando realmente se percibe la pérdida. Es un período caracterizado por una notable desorganización emocional, con la constante sensación de estar al borde de una crisis nerviosa y enloquecer.

3. Conservación-aislamiento. Esta fase es experimentada por muchos como "el peor período de todo el proceso del duelo", pues es durante esta que la aflicción se asemeja más a una depresión (ya como trastorno psiquiátrico) o a una enfermedad general.
4. Cicatrización. Este período de cicatrización significa aceptación intelectual y emocional de la pérdida, y un cambio en la visión del mundo de forma que sea compatible con la nueva realidad y permita a la persona desarrollar nuevas actividades y madurar. Esto implica que se vivan todos los sentimientos propios del duelo pero, sin tanta angustia como al principio. Sus características más sobresalientes son reconstruir la forma de ser, retomar el control de la propia vida que es una tarea difícil, llena de incertidumbre y fracasos, a veces asociados a expectativas poco realistas (metas muy altas) o a la falta de apoyo en la consecución de estas.
5. Renovación. Una vez que el doliente ha realizado los cambios necesarios en su realidad, sentido y estilo de vida, que ha recuperado su forma de verse a sí misma y a su mundo con un sentido positivo.

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).

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).

Método

Planteamiento del problema

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento en jóvenes ante la ruptura de pareja en el proceso de duelo?

Muestra y sujetos

Se integró una muestra homogénea no probabilística de veinte jóvenes entre diecinueve y veintiocho años, hombres y mujeres, que hubiesen sufrido la ruptura de una relación de pareja de seis meses a cuatro años de duración. La aplicación de instrumentos se llevó a cabo en su mayoría después de tres meses de la ruptura. Para protección de la identidad de los participantes se dieron nombres ficticios.

Instrumentos

- Entrevista semiestructurada

Se realizaron diez entrevistas semiestructuradas en torno al proceso de duelo y estrategias de afrontamiento a siete mujeres y tres hombres. En estos casos, la duración de la relación osciló entre seis meses y tres años y medio.

Las entrevistas se efectuaron en Ciudad Universitaria con una duración aproximada de una hora. Las edades de los participantes fluctúan entre diecinueve y veinticinco años.

- Escala de estrategias de afrontamiento (Modificado de Buela-Casal y Caballo; citado en Montoya, 2011).

Se trata de una escala que evalúa el afrontamiento como proceso, con 4 opciones de respuesta dónde 0 equivale a “En absoluto (no)”, 1 “En alguna medida (un poquito)”, 2 “Bastante” y 3 “En gran medida (mucho)”. La puntuación se obtiene al sumar el valor conseguido en cada uno de los ítems correspondientes a cada tipo de afrontamiento, tal como a continuación se indica:

1. Confrontación. Acciones directas y en cierto grado agresivas para alterar la situación. Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 6, 7, 17, 28, 34 y 46.

2. Distanciamiento. Esfuerzos para separarse de la situación. Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 12, 13, 15, 21, 41, 44 y 66;

3. Autocontrol. Esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones. Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 10, 14, 35, 43, 54, 62 y 63.

4. Búsqueda de apoyo social. Acciones para buscar consejo, información o simpatía y comprensión. Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 8, 18, 22, 31, 42 y 45.

5. Aceptación de la responsabilidad (reconocimiento de la responsabilidad en el problema). Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 9, 25, 29 y 51.

6. Huida-avoidancia. De la situación de estrés. Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 11, 16, 33, 40, 47, 50, 58 y 59.

7. Planificación esfuerzos para alterar la situación que implican una aproximación analítica a esta. Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 1, 26, 39, 48, 49, 52 y 64.

8. Re-evaluación positiva. Esfuerzos para crear un significado positivo centrándose en el desarrollo personal. Suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems 20, 23, 30, 36, 38, 55, 60 y 65.

- Breve inventario de duelo (Montoya, 2011).

Este instrumento se construyó para evaluar la fase predominante del duelo en la que el individuo se encuentra en el momento de la evaluación. Está constituido por veintidós preguntas con cuatro opciones de respuesta que van desde 0= en absoluto, nada o todo lo contrario; 1=un poco; 2=bastante; 3=mucho.

Las preguntas 1 a 5 corresponden a la primera fase del duelo, la aflicción aguda. Las preguntas 6 a 11 a la segunda fase, consciencia de la pérdida. Las preguntas 12 a 15 a la tercera fase, conservación-aislamiento. Las preguntas 16 a 19 a la cuarta fase, cicatrización, y las preguntas 20 a 22 a la quinta fase del duelo, renovación. La puntuación mayor obtenida orienta sobre la fase del duelo respectiva predominante.

Diseño

Es un estudio exploratorio descriptivo de enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo) en el que se estudió el proceso de duelo por medio de la entrevista semiestructurada e instrumentos psicométricos para describir y analizar las emociones, pensamientos y conductas del entrevistado.

Procedimiento

1. Se presentó una convocatoria para requerir a jóvenes que tuvieran una ruptura de pareja en el noviazgo.
2. Se realizaron veinte entrevistas para indagar cómo están viviendo los individuos el proceso de duelo y qué estrategias de afrontamiento utilizan, además de la aplicación de los instrumentos.
3. Se procedió a realizar el análisis de resultados.
4. El análisis cuantitativo se realizó con el programa SPSS 15 en los veinte casos en los que se evaluaron las respuestas en el “Breve inventario de duelo” y “Estrategias de afrontamiento” comparando al grupo de mujeres y grupo de hombres.
5. En el análisis cualitativo se revisaron diez casos elegidos al azar, destacando las categorías de proceso de duelo y estrategias de duelo y de estas los factores con mayor frecuencia como “momento de la ruptura”, “estrategia de afrontamiento-evasión”, “redes de apoyo-amigos”, “estrategias de afrontamiento dirigidas al sentimiento”, “frecuencia de pensamientos”, “reacción emocional actual” y entre los de menor frecuencia “desolación”, “culpar al otro”, “aflicción anticipatoria”, “autorregulación”, “confusión”, “evadir a la ex pareja”, y “medicación”.

Resultados

Análisis cuantitativo

Los resultados de la aplicación del “Breve inventario del duelo” (cuadro 1) muestran que el valor promedio de los factores principales del duelo en el grupo de mujeres son: Aflicción aguda con 6,76 y cicatrización con una media de 6,00.

En cuanto al grupo de hombres, los factores principales fueron: Renovación, con una media de 5,85 y cicatrización con 5,57.

Factor	Hombres Media	Mujeres Media
Aflicción aguda	2,28	6,76
Conciencia de la pérdida	2,28	5,76
Conservación-Aislamiento	3,28	5,46
Cicatrización	5,57	6,00
Renovación	5,85	2,46

Cuadro 1. Factores relacionados al duelo

En la “Escala de estrategias de afrontamiento” (cuadro 2), los valores promedio más altos en el grupo de mujeres se presentaron en los factores de Re-evaluación positiva con 12,15 y autocontrol con 10,46.

En el grupo de hombres el valor promedio mayor se ubicó en el factor de Re-evaluación positiva, 13,42, seguido por el factor de planificación, 9,57.

Factor	Hombres Media	Mujeres Media
Confrontación	6,28	7,30
Distanciamiento	7,85	8,46
Autocontrol	8,57	10,46
Búsqueda de apoyo social	7,85	6,46
Aceptación de la responsabilidad	5,71	6,30
Huida y evitación	6,57	9,30
Planificación	9,57	7,30
Re-evaluación positiva	13,42	12,15

Cuadro 2. Factores Afrontamiento

En la prueba T (cuadro 3 y gráfica 1) se observan diferencias estadísticamente significativas al 0,05 entre los grupos en aflicción aguda, siendo las mujeres las que más se encuentran en la fase de aflicción aguda, que corresponde a la secuencia que señalan diversos autores en el proceso de duelo (Kübler-Ross, 1975; O’Connor, 2007; Castro, 2007; Kaplan y Sadock, 1999; citado en Florez 2008).

También se destacan diferencias en los grupos en la fase de consciencia de la pérdida, con una significancia al 0,05, siendo nuevamente las mujeres las que se encuentran en esta fase del duelo al momento de la aplicación del instrumento; por tanto, se observa que siguen la secuencia de las fases según Montoya (2011).

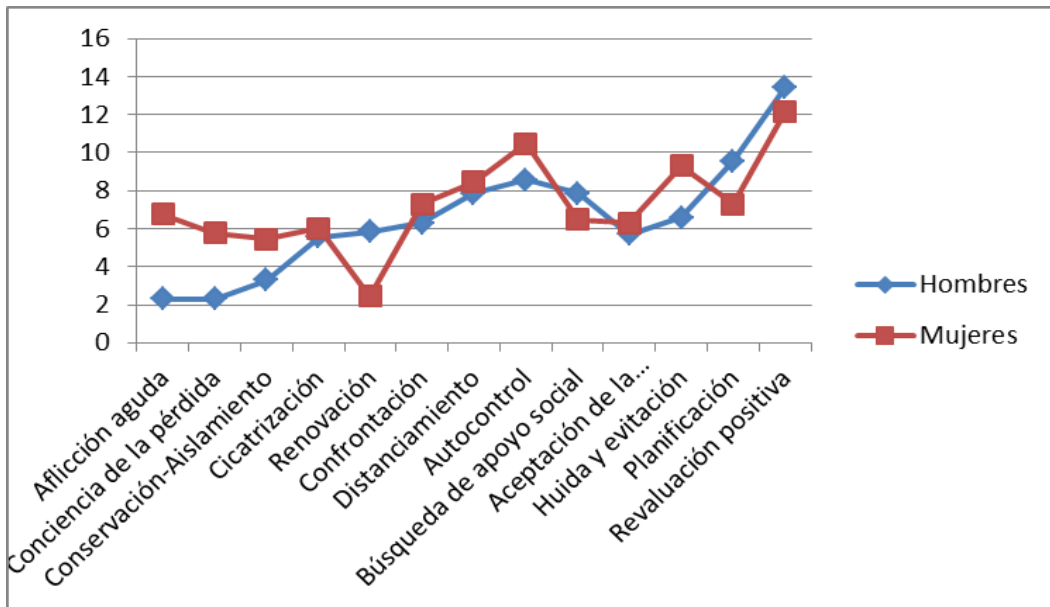
Por último, existen diferencias significativas al 0,01 en la fase de renovación, en la que los hombres presentan una media más alta, significando que los hombres se sienten más renovados al momento de la aplicación, lo que implica que han llegado a realizar los cambios necesarios en su vida luego de la pérdida, y se sienten recuperados en su forma de verse y en su entorno. Esta fase se determina como la última en el proceso de duelo, aunque, el doliente puede oscilar entre estas fases, por lo que no podría afirmarse que ha llegado a elaborar el duelo (Kübler-Ross, 1975; O’Connor, 2007; Montoya, 2011; Kaplan y Sadock, 1999; citado en Florez, 2008).

En las diversas estrategias de afrontamiento, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, sin embargo, las medias más altas en las mujeres fueron re-evaluación positiva y autocontrol, en el grupo de hombres, también la re-evaluación positiva y la planificación, estrategias enfocadas a la regulación de sentimientos, visión analítica y crear un significado positivo (Montoya, 2011).

Factor	Hombres		Mujeres		t
	Media	Desv.	Media	Desv.	
Aflicción aguda	2,28	4,34	6,76	3,87	2,36*
Conciencia de la pérdida	2,28	2,05	5,76	4,06	2,10*
Conservación-Aislamiento	3,28	4,19	5,46	3,01	1,34
Cicatrización	5,57	1,81	6,00	1,47	0,57
Renovación	5,85	2,41	2,46	1,76	3,61**
Confrontación	6,28	4,64	7,30	3,01	0,59
Distanciamiento	7,85	5,66	8,46	2,93	0,26
Autocontrol	8,57	5,12	10,46	2,60	0,91
Búsqueda de apoyo social	7,85	3,38	6,46	3,95	0,78
Aceptación de la responsabilidad	5,71	2,98	6,30	3,94	0,34
Huida y evitación	6,57	4,57	9,30	5,82	1,07
Planificación	9,57	4,31	7,30	3,03	1,37
Re-evaluación positiva	13,42	6,16	12,15	4,68	0,52

*Significancia al 0,05 **significancia al 0,01

Cuadro 3. Prueba t



Gráfica1. Prueba t

Análisis cualitativo

Se analizaron diez casos de la muestra de veinte para evitar la sobresaturación de información en el analista.

En los entrevistados se observa poco desarrollo de la autorregulación, no se escuchan a sí mismos para actuar conforme a cómo se sienten y lo que piensan, lo que causa que las estrategias de afrontamiento se dirijan al sentimiento, en las que se actúa conforme al estado emocional.

Se observa en los dolientes que actúan con base en su estado emocional que suele ser de tristeza e ira, ante la crisis por la ruptura, parecen hacer uso de estrategias de afrontamiento centradas al sentimiento los primeros meses, para después replegarse y volverse introvertidos.

Podría ser que se detienen en el estado emocional, idealizando a la ex pareja, quizá para conservar la esperanza y no vivir el duelo.

Parece que los entrevistados se quedan en la reacción emocional, no hacen una narración analítica acerca del evento que les permita aceptar responsabilidades, elaborar el duelo y obtener aprendizaje que cambie el patrón de relaciones.

Se observa que no restituyen la relación una vez que terminó, no se permiten llegar a reconocer responsabilidades, comportamientos inadecuados y adecuados, rescatar aprendizajes de estas experiencias, lograr concebir la experiencia de la relación y la ruptura con un contenido positivo y negativo, y llegar a la conclusión de que no son excluyentes, sino complementan la experiencia. Al parecer los participantes perciben al otro (la pareja) desde sus demandas emocionales, quizá por carencias afectivas en el núcleo familiar o en alguna otra esfera, que intentan satisfacer.

Conclusiones

Los resultados de ambos análisis (cualitativo y cuantitativo) expresan diferencias importantes que se contrastan a continuación.

En el análisis cuantitativo, la prueba T presenta una diferencia significativa en el grupo de mujeres, al encontrarse mayoritariamente en aflicción aguda; en el análisis cualitativo de diez de los casos, se puede describir que se encuentran también en esta etapa, aunque la mayoría de la muestra intenta compensarlo con la realización de actividades.

En consciencia de la pérdida también se encontraron diferencias significativas al 0,05 entre los grupos, presentándose en las mujeres, lo que puede explicarse por la situación real que se presenta en varios de los casos en los que ya se tiene otra pareja.

En el análisis cuantitativo, los hombres expresan sentirse renovados, pero al compararlo con el análisis cualitativo más bien parece tratarse de deseabilidad social, ya que se espera que retomen su vida en un corto tiempo, y existe menos apertura y comprensión ante sus sentimientos por la ruptura de pareja, por ello, una de las variables en la resolución del duelo es el género.

En la investigación cualitativa las diferencias por género solo se dieron en el rubro de preocuparse por cómo se encuentra la ex pareja y no en las estrategias de afrontamiento.

La búsqueda del otro solo se presenta en los varones, opuesto a lo que se ha encontrado con anterioridad, en casos donde aún hay esperanza de restablecer la relación y por lo tanto, intentan mantener comunicación con sus ex parejas (Serna, 2010).

Las estrategias que usaron los participantes muestran una tendencia general de dirigirse al sentimiento, pero sería conveniente aplicar estrategias centradas al problema, que tienen que llevar un proceso de análisis objetivo de la situación, al buscar información sobre esta y de realizar planes a corto plazo al considerar las alternativas de solución y posibles resultados para tomar acciones concretas, ya que tales conductas pueden generar una sensación de competencia, autosuficiencia y autoestima cuando las personas toman estrategias de afrontamiento asertivas (Colín, 2001).

La relación de pareja tiene en el individuo un aspecto importante de su identidad personal, respecto a cómo le perciben los demás y cómo se percibe a sí mismo.

Una de las mayores consecuencias que se originan por la separación es la crisis de identidad, que genera inseguridad e influye en que la autoestima se vea mermada. Es así que en el estudio se observó que el autoconcepto, en todos los casos, se ve afectado en diferentes niveles, siendo la desesperanza una constante que les hace pensar que no pueden enfrentar una ruptura ni hacer uso de sus recursos. Además de que en la mayoría de los casos al ser relaciones dependientes no se consideran capaces de conducirse con autonomía. Stenberg (citado en Chávez, 2010) indica que lo más importante en el proceso de duelo es reconstruir la autoestima del doliente sobre todo antes de empezar una nueva relación.

En los diez casos analizados cualitativamente se encontró, que la relación de pareja era simbiótica, caracterizada por gran dependencia de una persona hacia la otra. Son individuos que han perdido su identidad y cuando surge un conflicto niegan la evidencia o se autoculpan, si esto prevalece, se produce una desigualdad, en la que el que tiene menor poder queda enganchado y es capaz de anularse por permanecer con el otro y negar evidencias de violencia solo por estar con él (Calero y López, s/d). Son personas que tuvieron vínculos distantes o ambivalentes durante su infancia y por ello se encuentran con un déficit en su autoestima, y en general en su autoconcepto al no encontrar aspectos positivos en su persona, totalmente opuesto a cómo ven al otro, al que sobrevaloran e idealizan (Santoro, s/d), quizá por ello, en los casos analizados también se observa esto con gran intensidad, no solo por el duelo, sino por el tipo de relación.

Además también se culpan por la ruptura de pareja por conductas que hicieron o no, sin darle un valor a la contribución del otro en el déficit de la relación, aún en caso de infidelidad, lo que se opone a la tendencia del estudio de Serna (2010).

Cabe señalar, que el dependiente no tiene un amor genuino sobre el otro, solo le necesita para no sentirse abandonado por ello al acontecer la ruptura, el duelo es difícil de elaborarse.

Otro factor a tomar en cuenta en la ruptura de pareja, tienen que ver con cuál de los miembros de la pareja tomó la decisión de disolverla, siendo lo común que quién decidió es quién ejerce el poder de la relación en ese momento y en consecuencia la otra persona no solo se siente sola sino desvalorizada (Stenberg, 1998; citado en Chávez, 2010). No obstante un mejor indicio de la dificultad para elaborar el duelo (Emery y Vaughan, 1984, 1986, citado en Chávez, 2010), es si querían terminar la relación o no y en todos los casos estudiados ellos no lo deseaban.

Se identificó en los participantes, que negaban la violencia que ocurría en la relación (Serrano, 2003). Los datos resultan relevantes por la incidencia en todo México, ya que 15,5 por ciento de los mexicanos de entre quince y veinticuatro años con relaciones de pareja ha sido víctima de violencia física; 75,8 por ciento ha sufrido agresiones psicológicas y 16,5 por ciento ha vivido al menos una experiencia de ataque sexual (IMJ, 2008). En la muestra, prevaleció la violencia psicológica en forma de celotipia, indiferencia e infidelidad. Con respecto al primero, generalmente fue cometida por parte de la ex pareja, entonces los participantes expresaban sentirse limitados, con pérdida de su autonomía, que recobraron cuando la relación terminó, por ello, mencionan este como un aspecto positivo de la ruptura. Aunque, tienen una prevalencia mayor los deseos de retomar la relación y extrañarle.

En el caso de infidelidad, la persona que no lo es, intenta negar que esto suceda, con el tiempo esto es evidente y ninguno acepta la responsabilidad (Márquez y Negrete, 2008), lo que al parecer ocurrió en estos casos. La ruptura de pareja por esta causa es cada vez más común, ya sea por la presencia real de infidelidad o la idea de que esta ocurra (Serna, 2010).

Luego de llevar una relación con violencia, se genera desconfianza en el individuo hacia él y hacia otros, así como sentimientos de resentimiento que dificultan entablar una relación afectiva (Márquez y Negrete, 2008), aunado a que en los casos aquí presentados, hay un proceso de duelo no elaborado que les limita aún más por no querer vivir los sentimientos del duelo. Lo anterior explica porque en la presente investigación y en otras (Chávez, 2010), la mayoría de los participantes reportan que les es complicado entablar una nueva relación de pareja, mientras que sus ex parejas ya la tienen.

Debido a las características de los casos, estos podrían diagnosticarse como duelo complicado, dentro de la modalidad de duelo no resuelto ya que permanecen fijados en la pérdida, cómo ocurrió, y aún se recuerda con dolor en la mayoría de los casos.

Para llegar a la aceptación de la ruptura se debe contar con redes de apoyo que le permitan al doliente expresar sus sentimientos como la tristeza e ira, que pueden dirigirse hacia el ser perdido, hacia sí mismos o hacia otros, y pensamientos sobre el ser perdido, expresar cómo terminó la relación, así como para acompañarle en algunos actos en el proceso, sin embargo, en los casos analizados, se encontró debilidad en las redes familiares y de amigos, cumpliendo esta función los primeros días, con poca empatía en cuanto a reacción emocional, que es parte de la expresión. Dando estrategias de evasión o victimizándolos lo que favorecerá que el doliente no tenga un papel activo en el duelo (Calero y López, s/d). Este comportamiento por parte de las personas que forman parte de las redes de apoyo, pueden mostrar su desconocimiento sobre qué hacer en este proceso, quizá por esta misma razón y las características del doliente y el entorno es que la mayoría usó estrategias dirigidas al sentimiento, principalmente la negación y evasión, que suelen no ser funcionales sin estrategias de afrontamiento dirigidas al problema, hacer un análisis de la relación y extraer aprendizajes significativos orientados al crecimiento del individuo y su transformación.

Bibliografía

- Barreto, M. y Soler, P. (2007). *Muerte y duelo*. Madrid: Síntesis editor
- Castro, M. (2007). *Tanatología, la inteligencia emocional y el proceso de duelo* (2ª, ed.). México: Trillas.
- Chávez, P. (2010). Transformando percepciones y emociones de las rupturas mediante un taller grupal. Tesis Facultad de psicología.
- Colín, C. (2001). Estrategias de afrontamiento que utilizan estudiantes universitarios de Ciudad Universitaria. Tesis Facultad de psicología.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. México: UNAM. Facultad de psicología
- Dollenz, E. (2003). Duelo normal y patológico consideraciones para el trabajo en atención primaria de salud. *Cuadernos de psiquiatría y salud mental para la atención primaria de salud*, no. 1. Chile.
- Flórez, S. (2008). Duelo. *Suplemento 3. Psiquiatra*. Universidad de Antioquía. Medellín, Colombia

- Kaplan, H. y Sadock B. (1999). *Tanatología, muerte y duelo. Sinopsis de Psiquiatría; Ciencias de la Conducta - Psiquiatría Clínica*. (8ª. ed). Madrid: Ed. Médica Panamericana S.A.
- Kübler-Ross, E. (2001). *Sobre la muerte y los moribundos*. España: Editorial Grijalbo Mondadori.
- Neimeyer, R. (2007). *Aprender de la pérdida*. Barcelona: Paidós.
- O'Connor, N. (2007). *Déjalos ir con amor, la aceptación del duelo* (2ª. ed.). México: Editorial Trillas.
- Serna, J. (2010). *Elaboración y evaluación de un taller cognitivo conductual de pérdida afectiva por ruptura en el noviazgo*. Informe servicio social Facultad de psicología. UNAM.
- Tizón, J.L. (2004). *Pérdida, pena, duelo*. Barcelona: Paidós.
- Calero, P. y López, E. (n.d.). Conflictos de pareja. *Psicología online*. Recuperado el 9 de septiembre de 2011 desde:
http://www.psicologia-online.com/autoayuda/pareja/conflictos_de_pareja.shtml
- Constanza, V. y Washington, C. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista scielo*. Extraído el 5 de abril de 2011 desde: <http://www.scielo.br/pdf/fractal/v22n1/v22n1a03.pdf>
- García, G. (2004). Comprender el duelo. *Psicocentro*. Extraído el 2 de octubre de 2009 desde: http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo_s.asp?texto=art57002
- Instituto Mexicano de la juventud, (2008). Encuesta Nacional de Violencia en las relaciones de noviazgo 2007. Extraído el 09 de octubre de 2011 desde:
http://www.imjuventud.gob.mx/contenidos/programas/encuesta_violencia_2007.pdf
- Márquez, A. y Negrete, B. (2008). Violencia física, psicológica y verbal en el noviazgo. *Apsique*. Extraído el 09 de octubre de 2011 desde: <http://www.apsique.com/node/1111>
- Montoya, J. (2011). *El duelo. Sobre cómo ayudarnos y ayudar a otros a enfrentar la muerte de un ser querido*. Extraído el 5 de febrero de 2011 desde: <http://montedeoya.homestead.com/duelos.html>
- Santoro, (n.d.). La pareja: Dependencia emocional. *Centro de psicología clínica, laboral y forense*. Extraído el 9 de octubre de 2011 desde: http://www.cpcba.com.ar/dependencia_emocional.html
- Serrano, X. (2003). *Conflictos de pareja y conflictos sexuales*. Extraído el 9 de octubre de 2011 desde: http://www.esternet.org/xavierserrano/pareja_conflictos.htm