



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL

“BAJO LA SOMRA DEL DUELO”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE :
LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

P R E S E N T A N :
MONICA CRUZ HERNANDEZ
ALICIA VELAZQUEZ AVILA

D I R E C T O R A D E T E S I S :
LIC. MARIA DE LA LUZ ESLAVA LAGUNA



MEXICO, D.F. Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el contenido de mi trabajo 2004 nacional.

NOMBRE:

Monica Cruz Hernández

FECHA:

07-06-04

FIRMA:

[Firma manuscrita]

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

SECRET
ENTRADA ORIGINAL

Agradezco a Dios mi vida entera.

Padre mío, gracias te doy por todo tu amor, por tu infinita misericordia, y te pido Padre que bendigas a todas aquellas personas que han tenido presencia en mi vida, y que de alguna u otra forma la han modificado. Gracias porque de alguna manera has querido que conozca a mi compañera y amiga incondicional Alice, a quien le reconozco su paciencia y tolerancia para conmigo, y no puedo sentirme más afortunada de haber vivido este proceso a su lado, así como también a todos mis compañeros de aventura Horacio, Ale, Ruth, Tanya, Angie, Anita, los Poles (Arth, Polo, Juan) mi florecita adorada, Agustín, Gabo, Serch... y tantos tantos rostros amigos y otros no tanto que han dejado huella en mí. Gracias te doy por mi Tony adorada cuyo apoyo ha sido incondicional... (Sabes? este logro también es tuyo)

Gracias por la vida de mi Padre, de mi madre,
de mis hermanas y mis cuñados, y de la hermosa
familia que tengo. Rosy: gracias por tu amor
de madre y tus sabios consejos; Mami.... te
amo con todo mi corazón... eres mi fortaleza;
Papi: Siempre estás en mi corazón y te recuerdo
con infinito amor; Cabeis... Me has dado más
de lo que crees; Turo: estoy orgullosa de ser tu
cuñada; y mi mundo adorado... grandes
lecciones me has dado. Ahy y Emiliano....
los amo con locura.

Tambien te doy gracias Padre por la gracia de
haber conocido a Jose Luis; pepo: tu me
enseñaste que un verdadero amigo es aquel q'
te entierra un puñal y al Sacarlo se convierte
en un ramo de flores; tu no pasard's... Siempre
habrá una rosa de los vientos que me hable de
ti; yo también estaré cerca de ti... observándote
y protegiéndote... In Silent Lucidity

Te amo... a ser dichosa y yo contigo aprendi.

Señor, me has puesto en el camino, no te apartes de mí,
y a donde quiera que vaya... q' tu presencia este
conmigo, no se aparte de mí tu misericordia y tu paz.

Monica Cruz

Doy gracias a Dios por haberme dado la vida y permitirme llegar hasta aquí.

Te agradezco a ti papá, mamá, ang y eli, chuchín y alex, por su amor, apoyo, atención, confianza y por motivarme a alcanzar uno de mis objetivos, ya que sin ustedes no lo lograría. Los quiero, gracias.

También te agradezco a ti mony, mi amiga, por haber confiado en mí, donde juntas aprendimos a ser tolerantes, a tener confianza y ha apoyarnos frente a los múltiples obstáculos que se presentaron.

Gracias a nuestra directora de tesis por la tolerancia y confianza que nos brinda, por escucharnos y aconsejarnos cuando la necesitamos.

Les agradezco a todos nuestros (as) amigos (as) que nos abrieron su corazón y nos motivaron para concluir, mostrando su permanente interés por este trabajo y que siempre estuvieron ahí apoyándonos, aunque yo sé que seguirá siendo así.

Y por último a todas aquellas personas que nos dieron la oportunidad y nos confiaron sus sentimientos sin conocernos y que pusieron su corazón y dolor en nuestras manos, muchas gracias.

Alicia V. A

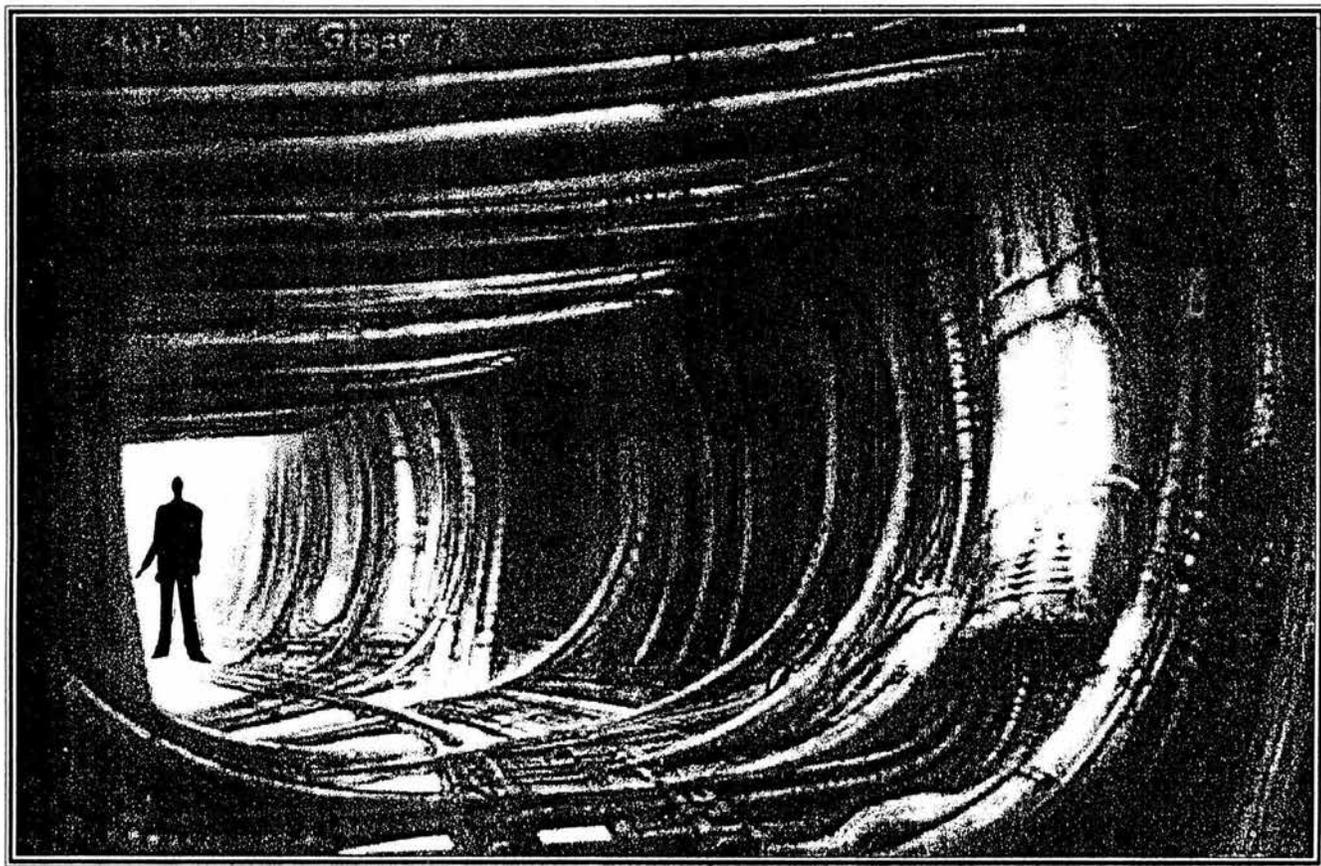
P.D.

Incluimos también a todos los
que colaboraron directa o indirectamente
con este trabajo.

Gracias por su apoyo que en
mas de una ocasión nos impulsó a
Seguir Adelante.

03-Junio - 04'

BAJO LA SOMBRA DEL DUELO



INDICE

	Página
Introducción	6
Capítulo I	
El individuo en un mundo de relaciones	
1.1 El papel que desempeñan el hombre y la mujer en la sociedad actual.	11
1.2 La religión, cultura y educación	14
1.3 La vida amorosa del hombre y la mujer en el siglo XX	25
1.3.1 Sexualidad y Género	25
1.3.2 Relaciones de pareja	28
1.3.2.1 El amor y el amar	33
1.3.2.2 Enamoramiento	37
1.3.2.3 Los holones de la sexualidad	39
1.3.2.4 Tipos de relaciones	42
1.4 El momento de decir adiós	45
1.4.1 Factores sociales, psicológicos y biológicos que influyen en la separación	46
1.4.2 Pérdida de la pareja por divorcio	50
1.4.3 Pérdida de la pareja por separación	57
1.4.4 Pérdida de la pareja por muerte	59

Capítulo II

El proceso de duelo

2.1	Ideología de la muerte	65
2.2	Tanatología	78
2.3	El duelo	80
2.3.1	Tipos de duelo	81
2.4	Etapas del proceso de duelo	83
2.4.1	Kübler Ross	83
2.4.2	Alfonso Reyes Zubiria	85
2.4.3	Igor Caruso	86
2.5	Manifestaciones del duelo	88
2.6	El duelo y la participación del trabajador social	91

Capítulo III

Trabajo Social y duelo

3.1	El Trabajo Social, su concepción del hombre y su contexto.	95
3.2	Perfil del trabajador social	99
3.2.1	Los roles profesionales del trabajador social	101
3.2.1.1	Gestor	101
3.2.1.2	Orientador	101
3.2.1.3	Investigador	102

3.2.1.4	Informador– concientizador	102
3.2.1.5	Identificador de situaciones	103
3.2.1.6	Educador social informal	103
3.3	Niveles de atención del trabajador social	104
3.3.1	Comunitario	105
3.3.2	Grupo	106
3.3.3	Individualizado	108
3.3.4	Familiogramas, historias de vida y su aplicación práctica en Trabajo Social.	111
3.3.4.1	Familiogramas	111
3.3.4.2	Historias de vida	121
3.4	La importancia de conocer el proceso de duelo y su relación con el quehacer del trabajador social.	122

Capítulo IV

El proceso para llegar al conocimiento

4.1	Justificación	125
4.2	Planteamiento del problema	128
4.3	Objetivos	129
4.3.1	Objetivo general	129
4.3.2	Objetivos específicos	129
4.4	Delimitación de la población	131

4.5 Espacio	131
4.6 Instrumento de medición: cualificación y cuantificación	132
4.7 Instrumentación del taller "Bajo la Sombra del Duelo"	133
4.8 Tratamiento estadístico	135

Capítulo V

El resultado de expresar los sentimientos

Análisis de los datos	138
Reflexiones	163
Sugerencias	172
Bibliografía	174
Anexos	177

Introducción

Continuamente se escucha y se habla sobre el amor, sin embargo es un concepto ambiguo que resulta difícil de explicar, surgen expresiones como "al amor no hay que entenderlo sino vivirlo", "con el corazón no se juega", "es el eje que mueve al mundo" entre otras, sin embargo los noviazgos son situaciones vividas desde edades tempranas, pero si no hay una conceptualización de esta palabra ¿quien podría decir como amar y como dejar de hacerlo?, amigos, vecinos, familiares, etcétera crean en el individuo la percepción de ese sentimiento como el hecho de vivir con otro para compartir tiempo, gustos, un hogar, tener hijos(as), entre otras y por otro lado puede representar una forma de salirse de casa por presiones, intereses económicos, el miedo a quedarse soltero(a), incluso por la fantasía de un sentimiento que se confunde con amor pero que no lo es.

Sin embargo esta ideología para la formación de la pareja no solo es el hecho de unirse a alguien y vivir felices sino que lleva consigo todo un contexto social, familiar, una historia personal, que influyen en la formación de nuevas familias, y si el amor es el eje para su conformación es menester otorgarle la importancia que tiene, ya que una relación basada en utopías podría generar problemas particulares, familiares, regionales incluso universales. Esta situación representa una alternativa de participación para el trabajador social, ya que dentro de sus principales objetivos está el bienestar del individuo y la ruptura amorosa no es un hecho aislado porque se afectan aspectos psicológicos, biológicos, espirituales, conductuales, sociales, etcétera.

Por lo anterior consideramos importante el estudio de la formación y vida de las relaciones de pareja, y que incluye inevitablemente una posible separación, situación que por sí sola genera un campo de estudio aparte, en el cual nos hemos enfocado por

ser este un acontecimiento que en la actualidad ha ido en aumento tanto en noviazgos como en matrimonios o uniones sin compromiso.

A pesar de que como seres humanos se vive día a día la experiencia de una pérdida significativa –desempleo, separación de pareja, muerte, abandono de la adolescencia, de la niñez, la salud, etcétera- no es común en la sociedad actual o en la familia escuchar sobre ese proceso del *duelo* por el que se atraviesa, el cual consta de varias etapas y que es fundamental para llegar a la aceptación de la ausencia, mismo que puede generalizarse a cualquier hecho o situación que implique una pérdida, además de que no se busca ayuda profesional porque se tiene la idea de que *“pronto pasará y que vendrán tiempos mejores”*, o por el contrario el individuo busca el sentido de su vida afanosamente en distintas terapias, la experimentación sexual, el juego, el alcohol o las drogas. Sin embargo a través de este trabajo comprobamos la relevancia que tiene el conocer estos aspectos tan importantes como lo son el dolor y el amor, que se manifiestan de diferentes formas, y que son influenciados por el ambiente modificando el bienestar del individuo en su vida cotidiana.

El trabajador social participa en las situaciones–problema generadas por las carencias de recursos y necesidades sociales, y en este caso la carencia de amor, prueba de ello son los llamados romances por internet, el divorcio, las relaciones sin compromiso– representa un conflicto de orden social, ya que tanto el amor como el dolor que produce su ausencia son aspectos inherentes en el individuo, y ambas situaciones reflejan experiencias que trascienden y modifican su contexto y por tanto la dinámica laboral, familiar, escolar, y en general en la interacción con los otros.

Nuestra intención es aportar y dar a conocer lo que implica el duelo, las características, manifestaciones físicas, emocionales y/o espirituales que se presentan en el individuo, así como la influencia que ejerce el contexto en este proceso.

Este trabajo consta de cinco capítulos de los cuales: el primero está titulado *“El individuo en un mundo de relaciones”*, en donde se desarrollan conceptos como

cultura, familia, divorcio, muerte, género, amor, pareja, entre otros, temas que consideramos de gran importancia para conocer la trascendencia de las relaciones de pareja en nuestra sociedad. En el capítulo dos "*El proceso de duelo*" desarrollamos el concepto que se tiene de esta, los mitos o costumbres que se realizan cuando sucede, así como las características y teorías a cerca del proceso de duelo por el que atraviesan los seres humanos al enfrentar una pérdida, sobretodo cuando sucede este hecho tan misterioso y cotidiano como lo es la "muerte" en la pareja. En el capítulo tres llamado "*Trabajo Social y Duelo*" exponemos que como profesionalista el trabajador social interactúa con individuos y promueve cambios a nivel comunidad, grupal o individual, por lo que es de su competencia actuar y aportar alternativas a la persona que se encuentra en un proceso de duelo, tomando como base toda la teoría que de este tema se ha investigado.

En el capítulo cuatro titulado "*El proceso para llegar al conocimiento*" se justifica y describe la importancia que tiene el conocer a cerca del duelo, la metodología que se utilizó para presentar lo que implica sufrir una pérdida, como lo es: la aplicación de un taller, entrevistas dirigidas, etcétera. Y por último en el capítulo cinco "El resultado de expresar los sentimientos" se hace referencia a los resultados obtenidos durante esta búsqueda, dando respuesta a las preguntas y objetivos que guiaron este trabajo, mostrando a través de gráficas y cuadros de comparación los datos recabados mediante las técnicas e instrumentos que se aplicaron a la población de estudio. Así como las aportaciones, sugerencias y limitaciones que se presentaron durante toda la investigación.

CAPITULO I

El individuo en un mundo de relaciones

*"El amor es la preocupación activa por la preocupación activa
por la vida y el crecimiento de lo que amamos"*

-Erich Fromm

Como ser social, el individuo está en continua interacción con los otros, y sus formas de organización son una manera de adaptación por medio de las cuales aumentan sus posibilidades de sobrevivir y multiplicarse. Cultura y sociedad son las claves que nos permiten comprender su propia naturaleza, ya que el hombre tal y como es en la actualidad sólo puede ser concebido como producto de ambas cosas, el individuo a través de ellas aprende a moldear el lenguaje, los conocimientos, las costumbres y las formas de comportamiento que imitan y asimilan desde los primeros meses de vida.

Los hombres y mujeres nacen con una serie de diferencias biológicas sexuales y con diversas similitudes que comparten como miembros de la especie humana. Sin embargo, en todas las culturas se reparten funciones y roles específicos para cada género, que más que reflejar las diferencias biológicas las remarcan culturalmente, ocultando sus semejanzas naturales. La vivencia del amor no constituye una excepción y las diferencias que encontramos entre los géneros con respecto a ésta nos pueden explicar muchas de las dificultades experimentadas por las parejas en su interacción.¹

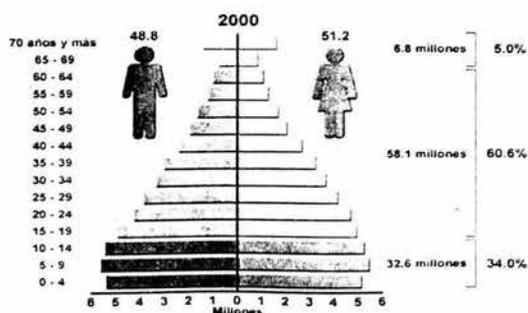
¹ Irma Von Wobeser H., Antología de la Sexualidad Humana II, pág. 44

1.1 El Papel que Desempeña el Hombre y la Mujer en la Sociedad Actual

La segunda mitad del siglo XX está significando el inicio de nuevas perspectivas de relación inter-géneros, fundamentadas en la equidad y en la igualdad entre ambos, superando prejuicios ancestrales, la educación ha sido la herramienta desde la que se ha abordado la concientización social para producir profundos cambios de actitud individuales y colectivos, que a su vez están generando una importante transformación social, que se aprecia ya en los contextos culturales, sociales y geográficos más diversos.

En México, según datos del XII censo aplicado por el Instituto Nacional de Geografía e Informática –INEGI– (2000), existe una población total de 97,483 412 habitantes, de los cuales 47,592 253 (48.8%) son hombres y 49,891 159 (51.2%) son mujeres, existe pues un ligero predominio de población femenina donde hay 95 hombres por cada 100 mujeres, este comportamiento no es uniforme por edades o regiones, ya que nacen más niños que niñas, pero éstos son afectados por una mortalidad superior y por la migración internacional predominantemente masculina, de manera que a partir de la edad adulta el grupo de mujeres es mayoritario y se mantiene así hasta las edades avanzadas debido a la mayor longevidad femenina.

Gráfica 1 - Distribución de la población por edad y sexo



De igual manera estos datos estadísticos reflejan la situación que mantienen hombres y mujeres en el México actual, donde puede percibirse que la situación conyugal predominante para hombres y mujeres es la de casados o unidos. La edad promedio para unirse es de 19 años para las mujeres y 23 años para los hombres, lo que refleja la prontitud con la cual los jóvenes se relacionan y toman la decisión de vivir juntos, misma que puede ser influenciada por diversos factores sociales, personales y familiares, por otro lado gracias a la tecnología y avances científicos la esperanza de vida se ha incrementado considerablemente en el año 2000 se habla de un promedio de 75 años, aunque uno de cada dos mexicanos de 15 años y más se encuentra en rezago educativo, ubicándose la mayoría dentro de la población femenina (54.2%) que en la masculina (50.9%), es importante resaltar que aunado a esto las adolescentes sin instrucción presentan la tasa de fecundidad más alta con 214 nacimientos por cada mil jóvenes sin ninguna instrucción; en contraste, para el grupo de adolescentes con instrucción media o superior donde sólo se registraron 27 nacimientos por cada mil, aunque es notorio también que la distribución de las actividades domésticas entre los hombres y las mujeres ha registrado cambios importantes en las últimas décadas, ya que la proporción de hombres que participa en las actividades domésticas de sus hogares se incrementó de 37.8% en 1995, a 52.7% en 1999².

Otro aspecto relevante es el índice de violencia familiar en la zona metropolitana del Distrito Federal, en el cual uno de cada tres hogares vive algún tipo de maltrato intrafamiliar, de los poco más de 1.3 millones de hogares en donde se detectó algún tipo de violencia el 99% reporta maltrato emocional, 16% sufren intimidaciones, 11% violencia física y 1% abuso sexual, esto deja entrever el tipo de relaciones que se están formando y cómo éstas relaciones puede repercutir en la susceptibilidad de los hijas(os), situación que influirá en su decisión de elección de pareja y que se relaciona con la creación de uniones maritales cada vez más jóvenes, es posible asimismo

² <http://www.inegi.gob.mx/estadistica/espanol/economia/feconomia.html>. La publicación presenta un panorama estadístico que cubre distintas áreas temáticas: población, migración, fecundidad, conocimiento y uso de anticonceptivos, mortalidad, salud, adicciones, suicidios, educación, nupcialidad, hogares y viviendas, uso del tiempo, trabajo, seguridad social, violencia intrafamiliar, delincuencia, participación sociopolítica y población indígena.

descubrir que hombres y mujeres se encuentran ante situaciones dolorosas que solo mediante la violencia son evidenciadas, formando parte de las pérdidas emocionales, de ilusiones, esperanzas y expectativas con las cuales se inicia un matrimonio.

Con éstos datos el INEGI no sólo coadyuva con un diagnóstico estadístico sobre la situación de las mujeres y los hombres en el país, sino además, se suma a los esfuerzos de otras instituciones que buscan realizar investigación demográfica, cultural, religiosa, histórica, de carácter confiable y apoya al presente trabajo mostrando a grandes rasgos la situación actual a nivel social tanto del hombre como de la mujer, por otro lado es importante destacar que cada vez más mujeres están a cargo de funciones públicas sobresalientes y en la dirección de instituciones que tienen como fin lograr una cultura de prevención a nivel salud, educación, sociedad, desastres, normas de convivencia, deportivas, etcétera, mientras que los hombres se suman a esta labor trabajando con una perspectiva de género.

1.2 La Religión, Cultura y Educación

Al hablar de las relaciones de pareja se hace imposible separar tanto al hombre como a la mujer de su historia, de sus antecedentes familiares, sociales y culturales, pues están condicionados desde niños a repetir patrones de conducta cultivados desde la cuna, donde niños y niñas serán tratados de manera distinta, ya que a partir de su infancia empezarán a tomar conciencia de su género (masculino, femenino) al adoptar determinados elementos culturales asignados a su sexo biológico (juegos, vestuario, colores, formas de hablar y de expresarse). Así, al nacimiento de un niño o una niña, se establecen los puntos de partida para su definición sexual, y a partir de ésta, la construcción de lo masculino y lo femenino. Pero el ser hombre o mujer no es igual en todas las sociedades, pues cada cultura establece una serie de atributos, señalamientos y prohibiciones en función del sexo, que se relacionan con la clase social, la cultura, el momento histórico, la religión, la edad, etcétera.

Aunque los términos "género" y "sexo" se utilizan a menudo de manera indistinta, el sexo, se refiere de forma específica a las características biológicas y físicas que convierten a una persona en hombre o mujer en el momento de su nacimiento, éste se refiere a las características anatómicas, fisiológicas y hormonales de los seres humanos; y en cambio "género", se refiere a las conductas de identificación sexual, es decir, una construcción sociocultural. Así, las llamadas "características femeninas" y "masculinas", no son naturales, sino que son adquiridas en un complejo proceso social, histórico y cultural³. Las conductas estereotipadas asociadas al sexo (hombre: fuerte, trabajador, macho. Mujer: sumisa, abnegada, delicada) provienen en gran parte de los roles aprendidos durante la infancia; a las niñas solo les es permitido jugar con muñecas o a las labores domésticas, el niño en cambio, es inmerso en un mundo de violencia y dureza, sin embargo a pesar de que a las niñas les es cada día permitido jugar un poco más con "cosas de hombres" no así los niños, quienes se ven

³ Musitu, Gonzalo, Cava Maria de Jesús, La familia y la educación, p. p.74

violentados al recibir adjetivos descalificadores y denigrantes como: "*maricón... pareces niña... barbie, jotolón, puñal, etcétera.*".

Actualmente niños y niñas, hombres y mujeres, se ven alentados de diversas formas a aceptar los valores que la sociedad establece sobre las características psicológicas y sobre los comportamientos que se les presentan como "típicos y naturales" de uno y otro sexo, para cuando están en la primaria, niños y niñas están ya identificados con sus papeles sexuales, saben cual "debe" ser su comportamiento y tienen la capacidad de reconocer las diferencias entre ellos (al menos las físicas), las cuales no tendrían que implicar desigualdad social, sin embargo, son éstas las que establecen relaciones inequitativas entre ambos, tanto en su vida familiar, laboral y social, y es a partir de éstas diferencias sexuales donde se establecen los atributos sociales, económicos, jurídicos, políticos, las pautas de comportamiento que conformarán la identidad de hombre y mujer, lo que implica que se ubiquen como tales y respondan a lo que social y culturalmente se espera de ellos. Como ejemplo se cita la imagen manejada en el "cine mexicano", considerado como un reflejo de la sociedad en donde se crean estereotipos de ídolos y conductas a imitar por los receptores, con hombres representantes como: Pedro Infante, Arturo de Córdova, Pedro Armendáriz, Fernando Soler, Emilio el "Indio" Fernández, y mujeres como Blanca Estela Pavón, María Félix, Marga López... entre otros, quienes actuaban en películas que marcaron historia como "Nosotros los pobres", "La oveja negra", "No desearás la mujer de tu hijo", "Cuando los hijos se van", "Un rincón cerca del cielo", etcétera. Los personajes masculinos tienen en común el ser fuertes, formales, trabajadores, con varias mujeres y con gusto al alcohol y el juego "machos", pero a fin de cuentas todo se les perdona, la mujer por otro lado era representada sumisa, obediente, recatada, con gusto por la labor doméstica, madre abnegada o bien con deseos de hacer feliz a su pareja procreando hijos.

Del mismo modo, se crece escuchando y leyendo cuentos de fantasía donde el hombre valiente y audaz, arriesgando su vida salva a la dama indefensa y hermosa, para después ser desposada por él, tener hijos y ser muy felices para siempre, dichas

historias se convierten en telenovelas y en el sueño de algunas mujeres. En los libros infantiles y revistas juveniles de moda por ejemplo, se encuentran bellas mujeres princesas, cenicientas, jóvenes que esperan el gran amor, madres pensativas y melancólicas, todas, desempeñando un papel de abnegación, resignación, vocación por el sacrificio soltando de vez en cuando lágrimas silenciosas, pero cuando llega el hombre esperado, ante el dolor del pasado, el casamiento y la maternidad (en estricto orden) son la suprema consolación. Sin embargo, abordan escasamente el tema del amor, hablan más bien de flechazos, conquistas, peticiones de mano, organización de la boda perfecta, o la conquista de la mujer o el hombre perfecto, y en cierta manera estos prototipos influyen para que la separación de la pareja sea dolorosa, pues puede ir acompañada con sentimientos de culpa (entre otros como tristeza, enojo y arrepentimiento) por no haber cumplido con las expectativas que a través de su vida se ha construido.

Los roles culturalmente asignados van moldeando al individuo y su personalidad desde que nace, crece, y forma una nueva familia, el cual va reproduciendo pensamientos y actitudes heredados asociados a su sexo, a través de un proceso de interacción o socialización con el mundo que se da en el ámbito micro y macrosocial como la familia, escuela, amigos, iglesia o religión y medios de comunicación. En nuestra sociedad actual todavía existen rezagos de las formas de conducta pertenecientes a otros siglos, con respecto a la estructura y a la dinámica familiar que si bien han sufrido cambios es como consecuencia de varios factores entre ellos los medios masivos de comunicación, la economía, política, etcétera y no solo de estos, sino del permanente trabajo de teóricos y grupos feministas que han contribuido a que se replanteen los supuestos tradicionales de lo que se considera masculino y femenino. No obstante, es en el seno familiar donde se establecen los primeros "modelos" del ser hombre (papá), ser mujer (mamá) que constituyen su repetición en un futuro, creando prototipos de lo que es lo "femenino y lo masculino" así como la manera de comportarse y relacionarse con el exterior de acuerdo a su propio concepto, además de que conforma el grupo de vínculos de parentesco o matrimonio, en donde sus miembros son protegidos, acompañados, y generan sentimientos de seguridad,

etcétera cuya función varía en cuanto a su ubicación geográfica, histórica, política y religiosa.

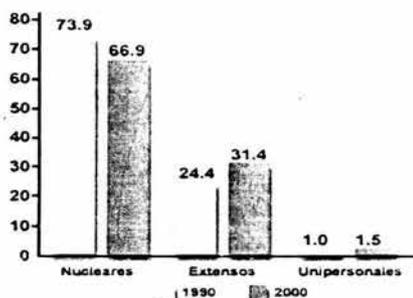
A diferencia de épocas anteriores la mujer actual ingresa al mercado laboral en busca de mayores expectativas de bienestar social y económico pues un solo salario no alcanza para sostener a la familia, uno de los rasgos más sobresalientes de la pasada década es la mayor participación de las mujeres dentro de la actividad económica. Mientras en 1990 dos de cada diez mujeres formaban parte de la población económicamente activa, en el año 2000⁴ la proporción aumentó a tres de cada diez, asimismo, hace algunos años las mujeres participaban en la actividad económica mientras permanecían solteras, se retiraban al contraer matrimonio y en una proporción pequeña regresaban una vez que sus hijos superaban la infancia. En la actualidad, la participación es creciente a todas las edades, siendo más notable de los 30 a los 45 años, sin embargo el hombre a su vez, ha tenido que aceptar y reconocer la incursión de la mujer en el ámbito laboral, aunque ellos participan en proporción mayoritaria en actividades agropecuarias, de protección y vigilancia, a diferencia las mujeres los superan en las vinculadas con trabajos domésticos, de oficina y en el sector de la educación.

Esta creciente participación ha influido en la familia pues se ha transformado de ser un hogar nuclear (hombre y mujer con hijo-s) patriarcal, a hogares monoparentales⁵, en donde los hijos viven solo con la madre o con el padre en situación de soltería, divorcio o viudez, pero sigue siendo la unidad básica de organización social, y la responsable de la socialización efectiva de los hijos, solo ha variado en cuanto a composición, el rol de los padres (a veces también de los hijos) y su ciclo de vida.

⁴ INEGI XII Censo General de Población y Vivienda 2002

⁵ En la actualidad existen 22.3 millones de hogares en México, donde si bien continuando siendo nucleares, la población que forma parte de los mismos ha disminuido de 73.9% registrado en 1990 a 66.9% en el 2000. en contraparte, se ha incrementado la participación de la población que conforma hogares extensos y unipersonales que pasó de 24.4% a 31.4% y del 1.0% al 1.5% respectivamente en el periodo señalado (1990-2000). INEGI 2002.

Gráfica 2 – Porcentaje de la población que vive en hogares, según tipo



* Hogares nucleares: Conviven el jefe del hogar y su cónyuge con o sin hijos, o bien los hijos con uno solo de los padres.

* Hogares extensos: Conviven padres e hijos y otras personas con o sin parentesco.

* Hogares Unipersonales: personas que viven solas.

La diferencia en el 100% corresponde en hogares de corresidentes.

Gráfica 3 Distribución de la población de acuerdo al sexo en las principales actividades laborales

	Predominio de hombres	Predominio de mujeres	
	hombres por cada 100 mujeres	hombres por cada 100 mujeres	
Operadores de transporte	11,789	Trabajadoras domésticas	13
Actividades agropecuarias	1,007	Oficinistas	61
Protección y vigilancia	947	Trabajadoras de la educación	66
Ayudantes, peones y similares	521		
Artesanos y obreros	511		
Inspectores en la industria	356		

Fuente: INEGI XII Censo General de Población y Vivienda 2000, México 2001.

Los cambios de roles no han sido fáciles de asimilar para ninguno de los dos, familia y sociedad que al mismo tiempo promueven una masculinidad dura y dominante, y una feminidad subordinada, ha orillado al hombre a ceder y tolerar, y a la mujer a ser independiente y creativa; A él se le enseña a resolver conflictos de manera violenta y a las niñas se les enseña a ser sumisas y responsables; él está obligado a reprimir sus emociones, sentimientos, temores, necesidades, él, debe demostrar agresividad, dureza, control del poder, y a cambio del dolor no expresado se le otorgan privilegios, todo esto causa una serie de conflictos como una negación a sentir, una vida basada en apariencias y que asimismo repercuten en sus relaciones de pareja cuando se ven presionados a tener muchas novias o amantes, a experimentar relaciones sexuales riesgosas, incluso a no enamorarse, etcétera, y estas disyuntivas entre "el querer y el deber" se van transmitiendo de una generación a otra.

Desde la temprana infancia, se aprende que un "verdadero hombre" tiene que mostrarse fuerte, competitivo, ganador, seguro de si mismo, aunque como ya se mencionó, también se incluyen prohibiciones como el no llorar, no mostrarse débil, temeroso o inseguro, pues la sensibilidad del hombre, todo lo referente a sus sentimientos, emociones y necesidades, son considerados como aspectos "femeninos", por lo que el necesita ejercer una vigilancia interna permanente para regular la demostración de sentimientos tales como el dolor, la tristeza, el temor... el amor, y esto para así poder conservar su imagen masculina, que habrá de defender a cualquier precio para cumplir con las expectativas que la sociedad, su familia y él mismo se ha impuesto.

Es como si el hombre tuviera que estar constantemente ofreciendo "pruebas" de su masculinidad ante una sociedad y a todos aquellos con los que se relaciona directamente. Se le ha enseñado a que no debe hablar acerca de sus sentimientos, especialmente con otros hombres pues mostraría debilidad, no así las mujeres que suelen tener una amiga confidente incondicional o bien llevar un diario, por otro lado, la socialización masculina se apoya en "mitos" como el del "ganador", lo que implica estar en un constante estado de competencia, y para ello es preciso mostrar un autocontrol.

En el marco de una sociedad patriarcal como la nuestra, el hombre se ve impulsado a ir construyendo su identidad evitando todo lo que es culturalmente definido como "femenino", pues el miedo a ello es el eje alrededor del cual se va formando, y esta posición se encuentra envuelta de mitos y argumentos como: la vulnerabilidad y los sentimentalismos por lo que deben evitarse, mostrar los sentimientos son signos de debilidad, vulnerabilidad e incompetencia; se debe tener un autocontrol y realizar una inspección hacia los otros y su entorno para obtener seguridad; la sexualidad es el único medio para "probar" la masculinidad, pero la ternura es femenina y debe evadirse.

La fuerza de los mitos culturales hace que la mayoría de los hombres jamás cuestionen estas conductas a lo largo de su vida. Sin embargo, la idea de que el

hombre debe ser valiente y arriesgado, que no debe tener miedo frente al peligro, es la causa de un gran número de accidentes⁶, muchos de ellos con graves consecuencias. Así, tenemos que el hombre va construyendo su identidad con base en un proceso de diferenciación con lo femenino, pues existe la creencia de que hay que reforzar los atributos culturales del género en sus hijos (hombres) para así "prevenir" una desviación sexual. Este temor representa un papel muy importante en la relación padre-hijo, no solo hay que evitar ser homosexual, sino también el parecerlo, es entonces cuando se va moldeando el vínculo afectivo entre ellos, no hay caricias para el niño, solo para la niña, tampoco se halla el consuelo cuando lloran o mimos, y existe un mayor distanciamiento corporal, pues no son bien vistas las caricias entre hombres⁷ por lo que se mantiene una cierta brusquedad en el contacto corporal y en las actividades que comparten. Y quizá entonces, sería conveniente hablar de una influencia muy grande que poseen los individuos .. las creencias religiosas y la espiritualidad.

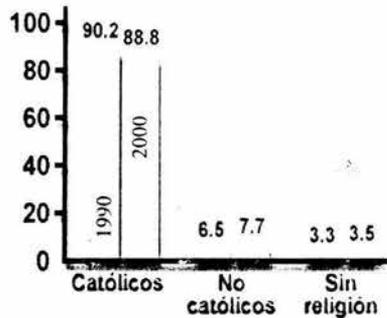
El ser humano es un ser biológico, psicológico, social y espiritual, por lo que la religión ha tenido un papel fundamental en su idiosincrasia. México es un país con una población predominantemente católica en un 88.8%, aunque es un hecho la presencia cada vez mayor de otras religiones, principalmente protestantes, evangélicas y no evangélicas, así como la de personas que declaran no profesar religión alguna⁸, y al que se le inculcan valores como la obediencia, la resignación, y la aceptación de su suerte como algo predestinado y de la cual no pueden escaparse.

⁶ Accidentes automovilísticos, la práctica de deportes extremos, entre otras actividades.

⁷ El contacto físico del padre hacia el hijo son evitadas, no así las caricias y palabras amables entre padre e hija, o mamá e hija, los vínculos afectivos que la madre tenga para con su hijo también se verán limitados por la idea de que "demasiado" contacto con la madre, hace del niño en particular un ser débil.

⁸ INEGI : ¿Qué religión profesamos?. XII Censo de Población y Vivienda 2002.

Gráfica 4 Distribución de la población según su religión



Fuente: INEGI: ¿Qué religión profesamos? XII Censo General de Población y Vivienda 2000, México 2001

En la actualidad, la religión Católica tiene una participación activa no solo en la moral y conciencia de los individuos, sino en la política y la economía del país. La Iglesia como tal, tiene sus ritos y sus estereotipos, la mujer se compromete a obedecer al hombre, llegar virgen al matrimonio y procurar la reproducción, al hombre por su parte le incumbe proveer de todo lo necesario a su esposa y sus hijos, respetarla y serle fiel.

El libro sagrado, "la Biblia", habla de obediencia, de amor, de mandamientos, de fe, de perdón, de castigo, de arrepentimiento, etcétera. y cuenta también entre otras cosas de una pareja famosa: Dios, desde el principio de los tiempos, crea el rito del matrimonio, formó al hombre (Adán) a imagen y semejanza suya, y le dio potestad sobre la tierra, pensó entonces que no era bueno que estuviera solo y creó a la compañía idónea... su complemento, por lo que una vez dormido Adán tomó una de sus costillas creando así a la mujer (Eva), se les ordenó vivir en pareja, ser fecundos además de la multiplicación de su especie⁹... el mundo era suyo... menos aquel árbol

⁹ Antiguo Testamento, Génesis 1:28

de manzanas. Ambos poseen las mismas virtudes, el mismo discernimiento, pues el parecido con él está en la razón, que pertenece al ser humano interior, en el que no hay ninguna diferencia en virtud del sexo.¹⁰ La historia iba bien hasta que Eva fue tentada por la serpiente y convenció a Adán comer del fruto prohibido... por lo que fueron desterrados, y debido al pecado de Eva y Adán se sentenció que la mujer pariría con dolor a sus hijos, el hombre trabajaría con dolor y ambos comerían con el sudor de su frente.

Los antecedentes de la primera pareja en la tierra ya la conocemos, y parte de la cosmovisión Católica Patriarcal¹¹ es advertir el sometimiento de la mujer a Dios (como todo ser viviente en el mundo) pero no directamente, sino a través de la sumisión a su esposo, padre, tutor, o pastor... *“Por que Adán fue creado primero, después Eva; y Adán no fue engañado, sino que la mujer siendo engañada, incurrió en trasgresión, pero se salvará engendrando hijos, si permaneciere en fe, amor y santificación con modestia...”*¹²

La iglesia Católica fue la institución que por excelencia, dictó normas morales conyugales y de comportamientos, para ello, hombres y mujeres son candidatos a caer en la tentación de la carne, y viven en dos espacios contradictorios, la carne y lo espiritual, y sus conductas pueden encaminarse a una acción sublime o terrenal, y de el camino que tomen dependerá la salvación o perdición de sus almas.

Algunas novelas representan este esquema cuando determinan la dicha o desdicha de la protagonista según su proceder moral, así, se fue delineando la forma de vida de la población sobre todo de los centros urbanos a partir del siglo XIX¹³, por ejemplo, en estas novelas las mujeres que no llegaban vírgenes al matrimonio nunca más serían honradas, ni por un hombre, ni por la sociedad, para las mujeres coquetas o

¹⁰ Emilio García, ¿Es cristiano ser mujer?, pp. 50-58.

¹¹ Por que no se puede negar que La Biblia ha sido escrita toda por los varones; la enseñanza de la Iglesia ha sido impartida toda por varones, y no se puede hacer de lado el eminente papel jugado por el sexo masculino en el mundo

¹² Antiguo Testamento, 1º. Timoteo 2:13-15

¹³ Marcela Davalos, Antología de la Sexualidad Humana Tomo II, pág. 168.

las amantes, el destino les tenía reservada una vida de amargura sin un amor verdadero.

La espiritualidad por su parte, es confundida regularmente con esta religiosidad, pues mientras la dimensión creyente se refiere al ámbito más restringido de los credos y las convicciones religiosas concretas, la espiritualidad por otra parte, encierra un concepto más amplio que puede o no incorporar ritos o comportamientos religiosos o concepciones filosóficas, y no necesariamente involucra la participación de la iglesia, se muestra en términos de pensamientos y conductas personales que expresan un sentido de afinidad a un espacio trascendente o algo más grande que uno mismo, enfatiza una disposición abierta al ambiente percibido que se extiende más allá de los límites espaciales y temporales, en este sentido "impregna" toda expresión emocional y humana del individuo; suele aumentar a lo largo de la vida, particularmente durante las últimas fases de ésta, pudiendo ayudar al individuo a mantener un sentido de bienestar cuando se enfrenta a las pérdidas biológicas y perceptuales asociadas con la moribundez, aunque no solo de ésta, sino también de los quebrantos o ausencias físicas o materiales que rodean al individuo a lo largo de su vida.

La oración, el sentido de la vida que se tenga, su interpretación y contemplación, el sentido de unión estrecha a un ser más grande, la interacción con otros, la vida más allá de la muerte, etc. Son conceptos que hablan de la espiritualidad del ser humano y se asocian a un menor miedo a morir, menor disconfort, disminución del sentimiento de soledad, ajuste emocional y perspectivas positivas hacia la muerte, la propia vida y el enfrentamiento hacia las distintas pérdidas. Está no suele abordarse directamente, más bien, surge espontáneamente en las dudas, angustias y temores que el individuo expresa con relación a su vida y su muerte, y cualquier tipo de comunicación hacia este aspecto es una forma de apoyo que trasmite al individuo un sentido de valor como *ser humano* único y digno de un intercambio a dicho nivel.

Por lo anterior expuesto, se puede reflejar que el conocer un poco las creencias y espiritualidad de los individuos servirá para facilitar una idea del cómo y porque es su

actuar, lo que lo mueve, las creencias religiosas poseen un influjo que se queda grabado en la conciencia, ética y moral de ambos, la espiritualidad por su parte refleja una parte de cómo forma su propio universo cada ser humano, creando un contexto global, integral, reconociendo que mujeres y hombres son diferentes, que el tener capacidades y necesidades distintas no implica inferioridad o superioridad de ninguno sobre el otro; y quizá esto sea contradictorio, ya que en nuestra sociedad aún subsiste una cultura discriminatoria de lo femenino, pues con frecuencia se trasluce en los diferentes medios de comunicación (escrita, oral), que hombres –esposos, hijos, jefes, autoridad- abusan de su poder, fuerza o poderío sobre la mujer, cuando de hecho, ambos están en igualdad ante la ley (del hombre, universo y de Dios), ambos pueden tomar decisiones y ser responsables de sus actos, y se está en entera libertad de expresar emociones, sentimientos, opiniones y necesidades.

Por otra parte, una situación que es más visible hoy en día, es la formación de parejas homosexuales, hombres y mujeres que han decidido ejercer su sexualidad con otras personas de su mismo sexo, que por ser un tema tan amplio, se dejará a consideración para futuras investigaciones, pero se reconoce su importancia y el impacto que ha causado en nuestra sociedad, abriendo nuevos espacios y modificando conceptos como la pareja, la sexualidad, la formación de familia entre otros, a final de cuentas, todos somos seres humanos y estamos propensos a vivir pérdidas, y relaciones de amor y desamor.

Entonces, tenemos que familia, religión, espiritualidad y sociedad tendrán una influencia considerable en la búsqueda que realicen tanto hombres como mujeres para explorar su interior, conocerse a si mismos y al mundo que le rodea, lo bio-psico-social-espiritual forma una totalidad que encierra la subjetividad del ser humano.

1.3 La Vida Amorosa del Hombre y la Mujer En El Siglo XX

El ser humano no vive aislado sino en una comunidad, cuyos miembros se encuentran unidos por múltiples relaciones sociales como: amigos, compañeros, esposo(a), novio(a), familiares, etcétera, que a partir de su establecimiento desencadenan sentimientos, emociones, actitudes, pensamientos y comportamientos. La capacidad de dar y recibir amor y la forma de comportarse, que se va aprendiendo y que la sociedad espera se desempeñe, son características que trascienden en la sexualidad de cada individuo, la cual influye en los lazos afectivos hacia la pareja, en el concepto que se tenga del amor y en el tipo de relación amorosa que establece a lo largo de la vida, entre otros. Es así como la vida amorosa del hombre y la mujer va cambiando, ya que los roles de cada persona en la pareja, las expectativas del matrimonio y la formación de una familia, además del concepto que se tiene del amor y el amar a los otros van a ser influenciados por el contexto social-histórico-cultural en el que se desarrollan los individuos.

1.3.1 SEXUALIDAD Y GÉNERO

Tanto la sexualidad como el género son conceptos que tienen relevancia en el desarrollo del ser humano, porque influyen en las relaciones sociales y en las tradiciones que la sociedad va heredando a futuras generaciones, y es a través del tiempo que el tema de la sexualidad ha obtenido una gran importancia, por los diversos estudios que se han hecho, ya que se considera como natural y es una necesidad sexual que todo ser humano manifiesta. Está es una parte fundamental del ser humano, no sólo a nivel biológico, sino también en el ámbito psicológico, ya que está considerada como una manifestación de emociones y sentimientos, los cuales se encuentran influenciados por la sociedad en la que el individuo se desenvuelve a través de los patrones culturales heredados. Aunque la sexualidad ha sido enfocada más a las relaciones que se tienen con otras personas, en una forma más íntima, en

realidad, el aspecto sexual no es el predominante, sino que abarca todas aquellas relaciones interpersonales (amigos, familia, noviazgo) que son producto de las costumbres y los valores del medio social que lo rodea.

Toda persona tiene un instinto sexual determinado genéticamente, el cual forma un aspecto importante en la vida del ser humano así como la necesidad de dormir, comer, de evitar o sentir el dolor, de relacionarse, etcétera, el cual en épocas pasadas había sido fuertemente reprimido.

La sexualidad es vivenciada por el hombre y la mujer, sin embargo cada uno lo expresa y experimenta de manera diferente, ya que a través de patrones culturales se designan las formas de comportamiento de los varones y las mujeres. Así es como las normas sociales llevan a la mujer a restringir más la intensidad de sus relaciones sexuales, existiendo marcadas prohibiciones, teniendo como ejemplo "la virginidad", que es considerada como la prueba de pureza y castidad de la mujer, y a los hombres se les cataloga más por sus conquistas amorosas.

Por lo anterior, el concepto de género está muy relacionado con la sexualidad, ya que desde que nace el ser humano biológicamente se le asigna el sexo, y en función de éste se le atribuyen los mecanismos o formas de comportamiento sociales que comenzarán a marcar las diferencias entre los varones y las mujeres, originando una identidad individual.

Es así como al varón que trabaja le corresponde el papel de protector y proveedor de la familia y de su propia vida, de tener una esposa que se interese por su cuidado, tratando de satisfacer sus necesidades físicas y emocionales, se les considera como la persona responsable, independiente, que ejerce el poder y la autoridad sobre su familia, tiene que esconder su soledad, su ansiedad, su necesidad de afecto, siempre tiene que ser vigilante de sí mismo para no proyectar un estado de debilidad, y debe evitar los sentimientos de dependencia, pasividad, de temor, sobretodo ser vulnerables, porque estos son exclusivos del comportamiento femenino, y

el grupo social espera que no lo sea, lo que implica ser el sexo fuerte. Por otro lado la mujer es considerada, como la frágil, indefensa, la cual establece una relación de pareja para ser dependiente económicamente del varón, que está designada en función del sexo (biológicamente) influenciada por los patrones culturales para ser la reproductora de la especie humana, de procrear a los hijos(as), así como de la atención y cuidado de estos, se le considera el sexo débil, pasivo, sumiso, y la fidelidad debe ser primordial en sus relaciones de pareja¹⁴.

Estos comportamientos, son producto de experiencias previas, actitudes aprendidas y patrones culturales que cada sociedad va adquiriendo, y que a través de la familia, escuela, iglesia, los medios masivos de comunicación, entre otros, ejerce presión por medio de diversos elementos como libros, programas, mitos, leyendas, etc., para que prevalezcan en la vida cotidiana y hasta la actualidad. Sin embargo poco a poco estos comportamientos, han sufrido un proceso de transformación¹⁵, aunque no en su totalidad, ya que en algunas sociedades las expectativas culturalmente asignadas a cada sexo están cambiando, teniendo como ejemplo que actualmente hay mujeres que son madres solteras y son las proveedoras y protectoras de sus hijas(os), trabajan, estudian una carrera a nivel superior, entre otros. No obstante, los varones tienden a asumir e incrementar las responsabilidades para el cuidado de los hijos(as), manifestando sus sentimientos, originando que los comportamientos asignados a cada uno de los sexos (hombre y mujer) puedan ser más igualitarios, y que cada individuo no tenga prohibiciones para hacer o sentir lo que desea.

El comportamiento que cada individuo representa va a influir en la relación de pareja, porque este se aprende y desarrolla en la familia de origen, y posteriormente se reproduce en la relación amorosa o en la familia propia. La formación de la pareja en la sociedad está basada en el enamoramiento y elección libre del otro ser amado, con la expectativa de que los sentimientos amorosos perduren, sin embargo, el mito de la

¹⁴ Irma Von Wobeser, Antología de la Sexualidad Humana II, p.44

¹⁵ Ernesto J. Rage, La pareja: elección, problemática y desarrollo, pp. 248-249

felicidad no contempla la desilusión, el vivir con coraje, confundidos, con culpa o el sufrimiento por la separación definitiva de la persona amada.

1.3.2 RELACIONES DE PAREJA

A través de la historia el establecimiento de las relaciones de pareja ha sufrido un proceso de cambio, anteriormente la pareja era formada por la familia, quienes veían su bienestar económico mediante el intercambio de bienes materiales con otra familia logrando relacionarse para adquirir o mantener un status social, utilizando a los hijos(as) dejando de lado los sentimientos. Actualmente esto ha cambiado, ya que en la sociedad en que se vive, están unidos por múltiples relaciones sociales, las cuales pueden ser superficiales e informales (vecinos, compañeros), pero también pueden llegar a ser más estrechas e intensas (esposo, novios, amigos, hermanos, padres, tías, primos, etcétera) hasta el punto de sentirse completamente satisfechos en su desarrollo personal.

De las relaciones sociales que establece el individuo, está la relación de pareja (novios, esposos, amantes), mediante la cual la sociedad, logra reproducir los esquemas que hasta la actualidad prevalecen manteniendo vínculos afectivos como son padre-madre, hijo-padre, madre-hijo, abuelo-abuela, etc. Sin embargo esta relación a través de tiempo se ha transformado, tradicionalmente la pareja era constituida por el varón y la mujer, pero en la actualidad además de ésta se presentan otras, creando diferente vínculo afectivo, por ejemplo, entre hombre-hombre o mujer-mujer, ocasionando que los patrones culturales para el establecimiento de una relación amorosa, que sólo era de varón-mujer, no prevalezca como la predominante. Esto ha originado que actualmente los individuos se cuestionen los roles que a través de la historia se han establecido dentro de la sociedad en la que viven, como lo es "marido-dominancia, esposa-sumisión" "marido-responsable" "esposa-emocionalmente expresiva", ya que experimentan de manera diferente su propia relación y se crean a través de la vida expectativas de cómo les gustaría llevar o establecer una relación,

debido a los procesos de socialización por los que atraviesa. Además de que la sociedad orienta a los individuos a la elección de su pareja, la cual debe cumplir con ciertas características como: status social, nivel económico, escolaridad, que sea atractiva(o) físicamente, etc. para comprometerse y vivir felices para siempre, sin embargo una persona puede tener varias elecciones a lo largo de su vida y éstas pueden tener ciertos elementos en común.¹⁶

La relación de pareja inicia con un sin fin de promesas, donde prevalece el optimismo, la ilusión, el romanticismo, deseando el bienestar y la felicidad plena del otro, pero gradualmente va cambiando, porque no todo es bello, comienzan los conflictos, las dudas, la confusión, desilusión, porque las expectativas que se tenían cuando se decidió vivir juntos sufren una transición, la persona amada resulta tener defectos y predomina el deseo de cambiar al otro para que regrese a ser lo que fue antes. Esto trae como consecuencia que en ocasiones las parejas decidan separarse, aunque algunas logran resolver sus conflictos mediante negociaciones.

La formación de una pareja tiene características peculiares donde se busca una relación estable, con proyecciones a futuro y con el deseo de establecer una vida en común. Cuando dos personas deciden entrar en este camino comienzan un ciclo vital, atravesando por diferentes etapas que originan su dinámica y su vida familiar.

Sarquis Yazigi Clemencia (1995) presenta el Ciclo de Vida Familiar, el cual consta de las siguientes etapas:

1.- Galantec y Elección de la pareja

Corresponde a una fase de independencia en relación a la familia de origen; el joven tiene que buscar un status social, como parte importante de esta etapa es que tiene que ver con la atracción hacia el sexo opuesto, con la pretensión de conformar una relación estable, desarrollando habilidades que permitan una vida en común,

¹⁶ Ibid., p. p 237-238

íntima y que perdure. No obstante en este período se presentan dudas y temores "miedo a separarse de la familia", "a las obligaciones ", "a no ser correspondido en el amor", entre otras llegando a originar el aislamiento o aceptar relaciones ligeras. Así también se da la situación de que los jóvenes escogen precipitadamente una pareja, tan sólo para liberarse de la red familiar. De hecho las relaciones de noviazgo que se dan cuando se comienza esta etapa de galanteo y elección son primordialmente en la etapa de la adolescencia.

2.- Matrimonio y Consolidación de la pareja

Lo primordial de esta fase es la conquista y construcción de la relación de pareja en el matrimonio, estableciendo la división de funciones o roles a desempeñar e instaurar el vínculo sexual, y reordenar las relaciones con la familia y amigos. Es esencial que en este período la pareja construya las pautas para expresar y resolver conflictos, así como las expectativas que ambos presentan para la relación. En esta etapa ocurre el desencantamiento o desilusión porque ya hay responsabilidades y compromiso no sólo por el bienestar y la protección de uno mismo sino que ya es de otra persona.

3.- La llegada de los hijos

Esta es una fase habitual en la mayoría de las parejas, pero varía en cuanto a sus características, ya que en la actualidad por la difusión de los medios de comunicación y de las instituciones de salud las parejas que se casan (en algunos casos) deciden tener menos hijos o no tenerlos.

Con el nacimiento del primer hijo la pareja debe reorganizarse para enfrentar las nuevas responsabilidades y confeccionar nuevas reglas en la familia. Un problema común en este período es que la pareja comienza a creer que el responsable de los nuevos problemas y también de los antiguos es el hijo, dado que participa en una

relación de dos, además es posible que algún miembro sienta celos de este tercero porque la despoja de la atención del consorte.

Por otro lado el nacimiento de un hijo representa la correlación de dos familias y crea el parentesco de abuelos y tíos, logrando además que la pareja se individualice en mayor medida como adultos con relación a su familia de origen. Durante años la pareja estará preocupada por la crianza y cada nacimiento modificará la situación originando nuevas problemáticas.

4.- El comienzo de la escolaridad

En esta fase ingresa el hijo(a) mayor al sistema escolar, y la pareja se va enfrentando a la experiencia de que algún día sus hijos terminarán por abandonar el hogar y ellos quedarán solos, así como aceptar la influencia de otras personas sobre sus hijos(as). Aquí prevalecen los problemas de conducta que originan el conflicto entre padres, con los profesores y los alumnos.

5.- Período intermedio del matrimonio

Por esta fase el marido y la mujer fluctúan entre los años medios de sus ciclos vitales, están menos dispuestos a subordinar sus intereses a los del matrimonio y la familia, deseando recuperar aquellas ilusiones que no realizaron. La mujer está más libre, ya que los hijos exigen menos, por lo que ahora puede dedicarse más a su persona.

En el ámbito de la pareja es posible encontrar que el matrimonio se profundiza y se observan relaciones estables con la familia extensa (abuelos, tíos, primos) y con un círculo de amistad. Algunas veces negocian estar juntos hasta que los hijos crezcan por lo que pueden encontrarse en un estado de tensión conyugal originando la separación.

6.- Cuando los hijos se van

Cuando los hijos comienzan a irse de casa, el matrimonio se encuentra con poco que compartir, pues sus intereses estuvieron centrados en el cuidado de los hijos. De esta manera los cónyuges deben elaborar nuevas condiciones de relacionarse con sus hijos(as) y transformar el funcionamiento de su propio hogar, ya que pueden surgir problemas, debido a la falta de tolerancia a la separación que pueden presentar tanto padres como hijos(as), sin embargo los padres deben permitirles tener sus propias parejas y sobretodo su privacidad.

7.- La vejez, el último tiempo compartido

En estos momentos la pareja suele unirse con mayor fuerza, dependiendo en un grado mayor el uno de otro. La vejez se encuentra asociada el retiro de la vida activa del marido o de la mujer cuando se ha trabajado durante mucho tiempo. La muerte de uno de los cónyuges origina que el otro sea dependiente de la familia quién se hará cargo de ella o él. Van muriendo los antiguos amigos y el mundo con el cual se estaba familiarizado va cambiando.

Cabe destacar que las fases se intercalan unas con otras y que hay en la actualidad familias que no reunirán características desarrolladas en este modelo de ciclo vital, por ejemplo aquellas familias encabezadas por un solo padre, la vivencia que provoca la experiencia de muerte de los padres, el establecimiento de una relación entre hombre-hombre o mujer-mujer. Por lo anterior el ciclo vital sufre alteraciones ya que es influenciado por los cambios culturales e históricos que se dan en la sociedad.

En este ciclo las parejas van transformando sus expectativas del amor, de compartir todo con la otra persona, el surgimiento de una mayor cohesión o vínculo efectivo, aunque en algunas ocasiones el divorcio o la separación influyen para impedir o favorecer la continuación del núcleo familiar.

Tanto para la formación como para la estabilidad de la pareja influye el concepto que tengan las personas de ésta y la forma que quieran establecerla, ya que se dan diversos tipos de la relación (matrimonio, unión libre, noviazgo con o sin compromiso), y cabe resaltar que esta investigación se enfocará a aquellas personas que estén sufriendo un duelo por la separación de su pareja (heterosexuales) ya sea matrimonio, que hayan vivido en unión libre o simplemente un noviazgo.

Siendo la relación de pareja un acontecimiento básico en la vida de todo individuo, los sentimientos como el amor, respeto, comprensión, pasión, etcétera que conllevan a la decisión para conformarla deben ser fundamentales, ya que de estos y otros aspectos culturales y económicos, dependerá la relación que se establezca con la otra persona, así como la formación del propio concepto de amor que influirá en relaciones de pareja futuras y en la vida cotidiana en la interacción con otros.

1.3.2.1. EL AMOR Y EL AMAR

La palabra amor, no es desconocida, ya que filósofos, psicólogos, entre otros, han tratado desde tiempo atrás de dar una conceptualización de este sentimiento, por el cual todo ser humano pasa sin excepciones durante las etapas de su vida, como Platón (1956) quien consideraba que "nadie amaba a una persona en su totalidad, puesto que nadie podía encarnar la autenticidad o la belleza en su totalidad, hasta el punto de que, en un determinado nivel, no se amaba en absoluto a dicha persona, sino que, en realidad, lo único que se codiciaba de ella era una abstracción o una imagen de sus mejores cualidades"¹⁷, o como Erich Fromm (2001) famoso psicoanalista el cual concebía "que el amor sólo es posible cuando dos personas se comunican entre sí desde el centro de sus existencias... el amor es un desafío constante; no un lugar de reposo, sino un moverse, crecer, trabajar juntos; que haya armonía o conflicto, alegría

¹⁷ Robert J. Sternberg, La experiencia del amor. La evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo, Edit. Piados, pág. 83

o tristeza..."¹⁸, o como Freud "quién pensaba que era una manifestación que provenía del deseo sexual"¹⁹, entre otros.

El psicólogo Sternberg Robert (1989), describe que en las relaciones amorosas deben existir los tres componentes básicos del amor: decisión-compromiso, intimidad, pasión, los cuales van a variar en intensidad dependiendo de la relación que se establezca. La intimidad se refiere a todos aquellos sentimientos que se dan en una relación y que fomentan el bienestar, la dicha o felicidad, el respeto la confianza, el sentirse apoyado(a) cuando halla dificultades y la comunicación permanente. En cuanto a la pasión, es el estado intenso de desear y necesitar de la otra persona, como la satisfacción sexual, la atracción física, el estar junto a ella o él, de autoestima, etcétera. Y por último decisión-compromiso, que implica la decisión de amar al otro, el grado según el cual una persona está dispuesta a adaptarse a algo o a alguien, teniendo como responsabilidad lograr mantener esa relación o el amor hasta el final.

A pesar de que se cumplan con estos tres componentes el amor varía en cada relación, ya que tanto la mujer como el varón tienen diferentes concepciones de lo que es este sentimiento y del papel que debe desempeñarse. La mujer a través de las herencias culturales concibe que el amor lo obtendrá en el hombre que elija por pareja porque la hará sentir feliz, y en su relación estará presente el respeto, el cuidado, brindándole seguridad y lo necesario para su sobrevivencia, al cual deberá ser fiel y permanecerá a su lado para toda la vida, cabe destacar que como ellas demuestran su amor desean que así se les corresponda. Sin embargo, en el hombre el sentimiento de amor, está muy reprimido, ya que si demuestran sus sentimientos por medio de caricias, o palabras dulces, su debilidad, ternura, sensibilidad serán descubiertos y las críticas de la sociedad predominarán²⁰.

¹⁸ Erich Fromm, El arte de amar, Editorial Paidós, México, pág. 101.

¹⁹ Alberto Orlandini, El Enamoramiento y el mal de amores, Edit. Fondo de Cultura Económica, México, 2003, pág. 13-14.

²⁰ Gonzale Musitu y Maria de Jesús Cava, La familia y la educación, Edic. Octaedro, 2001, págs. 79-80.

Para Alberto Orlandini (1998) el amor “se define provisionalmente como el estado inicial de un vínculo romántico, que se caracteriza por cambios cuantitativos e ingobernables en el psiquismo, gran intensidad de las emociones, rapidez de inicio y transitoriedad de su evolución”²¹, este estado de satisfacción es un sentimiento que conlleva comportamientos exclusivos que son dirigidos hacia una persona, sintiendo en ocasiones emociones intensas como: la atracción, el deseo sexual, la pasión, el entusiasmo, la ilusión, confianza, admiración y sobre todo lograr el bienestar de él o de ella.

Las razones por las cuales se elige una pareja son diversas, sin embargo la concepción que se tenga del amor se relaciona con las influencias que desde la infancia ya sea la familia, la escuela, los medios de comunicación o la sociedad en general lo proveen a través de la herencia cultural y sobre todo de la propia experiencia que se adquiere en las relaciones de pareja. Y si se habla de amor cabe destacar la aportación que hizo Fromm Erich (2001) en su libro “El Arte de amar” donde ha diferenciado cinco tipos de amor, estos son:

- a) **Amor fraternal:** que principalmente es aquel que se entiende como el amor hacia todas las personas, se realiza la experiencia de unión de con todos los seres humanos. Es un amor entre iguales, esto hace referencia a la identidad de la esencia humana común, siempre que no solo sea por conveniencia, sobretodo este amor se basa en la experiencia que todos somos uno.

- b) **Amor materno:** por su carácter altruista y generoso se considera al amor materno como la forma más elevada de amor y el más sagrado de los vínculos emocionales, en éste la madre ama al recién nacido porque es su hijo, este amor de madre significa dicha, paz y es incondicional, es el cuidado y la responsabilidad absolutamente necesarios para la conservación de la vida del niño y su crecimiento, además de inculcarle la idea del amor a la vida.

²¹ Alberto Orlandini, op. cit., pág. 14.

- c) **Amor erótico:** es el anhelo de fusión completa, de unión con una única otra persona, y por su propia naturaleza quizá es la forma más engañosa que existe, ya que es de corta duración. El amor erótico es exclusivo sólo en el sentido de que puedo fundirme plena e intensamente con una sola persona y excluye el amor por los demás, es una atracción completamente individual, única entre dos personas específicas, este amor no es otra cosa que un acto de voluntad.

- d) **Amor a sí mismo:** todo individuo capaz de amar a los demás se encontrará una actitud de amor a sí mismo, de esto se deduce que mi propia persona debe ser un objeto de mi amor al igual que lo es la otra persona, en el cuidado, el respeto, la responsabilidad, crecimiento y libertad propios están arraigados en la propia capacidad de amarse a sí mismo.

- e) **Amor a Dios:** se deduce que el amor a Dios no puede separarse del amor a los padres, en cada individuo la naturaleza de su amor a Dios corresponde a la naturaleza de su amor por el hombre determinado por la estructura de la sociedad en que vive y arraigado en sus relaciones familiares.

Como se puede observar el amor es un sentimiento tan complejo que para entenderlo o clasificarlo es muy difícil, ya que es subjetivo y la teoría que de éste se pueda formar en la práctica sufre modificaciones que a través del tiempo producen cambios en las relaciones amorosas.

Cabe destacar que el individuo en sus relaciones sociales manifiesta diversos sentimientos como cariño, querer, ternura, compasión, etc. sin embargo estos son muy diferentes al amor, ya que este se enfoca más al equilibrio entre los tres componentes del amor (compromiso-pasión e intimidad) y en lo que respecta a "querer" solo es un deseo, una pasión por el otro, es la impresión por la forma de ser del otro, por su apariencia, etcétera, donde el compromiso, la estabilidad y la perdurabilidad no se contemplan y para el amor entre pareja son algo indispensable. Pero así como nacen

repentinamente esos sentimientos hacia el otro también logran desvanecerse, puede haber equivocaciones o decepciones, cuando se aprende a conocer mejor y más de cerca en el transcurso del tiempo a la persona de la cual se está enamorado, la chispa del enamoramiento se apaga, lo que origina la separación, la cual será mas dolorosa dependiendo de la intensidad del vínculo amoroso que haya existido, tal vez se piensa que se ha sido utilizado de alguna forma por el otro o se recrimina el hecho de haberse dejado llevar así por la pasión, sin embargo cabe destacar que la mayoría de las personas no se enamoran solo una vez y que mediante estas relaciones se adquieren experiencias para la elección definitiva del ser amado. Sin embargo cuando se tiene la capacidad de amar no importan esas decepciones, ni los defectos del otro, porque se ama y se desea permanecer al lado de la persona para siempre, lo que difiere del enamoramiento, que a continuación se desarrollará.

1.3.2.2 ENAMORAMIENTO

El proceso de enamoramiento es algo que llega irreversiblemente en el momento en que el ser humano no lo espera, es sentirse en un estado de satisfacción, de atracción hacia una persona, dejando de lado sus defectos, respetando sus creencias, donde se percibe a la persona como única e insustituible, se experimentan intensas emociones hacia el otro(a) como alegría, ternura, confianza, pasión, etcétera, hay cambios de actitud y de formas de expresar o sentir en la persona enamorada.

Ortiz-Tallo Alarcón (2001) define el enamoramiento como "una emoción que aparece de forma imprevista, involuntaria, irracional, obsesiva y sobre la que no se tiene control"²². Como se observa, este proceso se manifiesta por emociones y sentimientos que no son al principio percibidos por la persona enamorada y que los da a conocer en diferentes formas a la persona de sus sueños, por ejemplo, con escribir poemas, ser detallista, llamadas constantes por teléfono, invitación a cenar o a espectáculos, entre otros.

²² Margarita Ortiz-Tallo, Amor y Desamor, p. 18.

Durante este proceso en ocasiones no queda sitio en la mente para otras ideas y cuestiones de la vida cotidiana, del trabajo o del estudio, se quisiera estar muy junto a la otra persona, dando y recibiendo momentos de felicidad que proporcionan por igual la dicha que se siente, toda la atención se centra en la pareja, amigo, novio, etcétera, se es capaz de cumplir los deseos de este(a), de vivir o disfrutar al máximo los momentos compartidos con la pareja, se adquiere la capacidad de escuchar y expresar lo que se piensa o siente, todo esto con el fin de consolidar ese amor entre ellos.

Cuando las personas se enamoran tienen expectativas elevadas pues la mayoría coinciden que la otra persona es la fuente de su felicidad, es la persona que se cree les va a dar lo que estaban esperando, lo que les hacía falta para ser feliz, por lo tanto, cuando están a su lado todo es bello; color de rosa y se sienten llenos de vida, de energía, dejando de lado los defectos que pueda tener, se vive con gran intensidad, pero también con gran inseguridad, llegando a sentir desde la alegría más absoluta a la tristeza más profunda por el miedo al abandono del ser amado²³.

El lograr enamorarse conlleva que la persona sienta que vive en una fantasía, proyectando hacia el exterior de alguna manera su sentir y pensar, buscando realmente hacer feliz a la pareja, logrando derribar obstáculos que impidan la plenitud de su amor, sintiendo atracción hacia el otro con sentimientos muy fuertes e inexplicables de añoranza, esperanza, ansiedad por verla(o), puede sentir sensaciones de frío, calor, tener taquicardia, ponerse a temblar, enrojecer ante la presencia de la persona amada o con solo oír su nombre, también existe una repentina confianza hacia él o ella, como si esa persona fuera la única que realmente le conviene, la o él que siempre había esperado o imaginado como el compañero o compañera ideal, tratándola de manera diferente con más ternura, sin palabras o con ellas, ya que se exponen sentimientos tan solo con miradas y gestos, con caricias afectuosas y besos, aunque no siempre se logra expresar el amor que se siente, creyendo que es más grande el sentimiento que todas aquellas cosas que invente para manifestarlo.

²³ Enciclopedia de la Psicología Vol. I, p. 126

El proceso de enamoramiento llega a un cierto límite porque se establece en ocasiones en la relación de noviazgo logrando o no fortalecer ese amor, ya que cuando se conoce más a la persona de la cual se está enamorado(a), en el lapso de la relación, puede ocurrir que disminuyan todas aquellas emociones que al principio se sentían, se perciben los defectos del otro(a) y puede cambiar la idea de lo que es o debería ser la relación amorosa, esto algunas veces puede originar la ruptura o seguir con la pareja, ya sea por interés, porque no se quiere estar solo, por el dinero, por las presiones familiares y/o de amigos, entre otras. No obstante, cuanto más se sobrevalora al ser amado es más tardío el proceso de duelo ya que las expectativas, las emociones, las vivencias en una relación de pareja, son etapas fundamentales pues generan cambios tanto emocionales como familiares, económicos, entre otros, los cuales influyen en relaciones amorosas futuras.

1.3.2.3 LOS HOLONES DE LA SEXUALIDAD

Al hablar del tema de los holones sexuales hay que hacer referencia a Arthur Koestler, quien propuso que se les denominará holones tan sólo por el hecho de pertenecer a un sistema²⁴ que está formado por elementos en interacción, y este en su totalidad es el ser humano, de aquí que la palabra Holón proviene de "Holos en griego que quiere decir TODO"²⁵. Por lo que se considera que la sexualidad humana es la base que conforma al ser humano, y que puede dividirse en 4 subsistemas, integrando así un sistema donde estarán en constante correlación provocando la influencia de uno sobre otro, debido a esto, son conceptos aplicables tanto biológica, psicológica y socialmente.

²⁴ "El concepto de sistema se refiere a un conjunto de elementos, órganos, objetos, planetas, células o microchips que se encuentran totalmente conectados y vinculados entre sí.....El estudio de un sistema nos obliga a considerar conjuntamente todos los elementos que lo componen y, sobre todo, a estudiar cómo se vinculan".....Respecto a la familia esta es una complejidad organizada formada por subsistemas en interacción mutua, en donde cada integrante es un subsistema perteneciente a un todo....

²⁵ Eusebio Rubio, Antología de la Sexualidad Humana, p.29.

Estos 4 holones de la sexualidad, según Eusebio Rubio son: la reproductividad humana, el género, el erotismo y la vinculación afectiva interpersonal, que tienen ciertas características, sin embargo se complementan entre sí, como a continuación se mencionan:

HOLÓN DE LA REPRODUCTIVIDAD HUMANA

Respecto al Holón de la reproductividad humana, se toma como base la necesidad de los seres humanos o especie humana de seguirse reproduciendo, pero no sólo biológicamente, es decir, concepción de un niño o niña, sino que se manifiesta también a través de los patrones de conducta que padre-madre van enseñando a los hijos(as), de las formas en como deben comportarse y relacionarse en la sociedad, familia, etcétera, en la que desenvuelven, así como el adaptarse en el plano sociocultural a través de su vida, la cual le permite al ser humano, sentir, percibir, organizar una serie de necesidades y en la manera en como las resuelve va transformando su medio ambiente en función de los requerimientos que su evolución como especie le imponen.

EL HOLÓN DEL GÉNERO

Este Holón hace referencia a nivel psicológico de la identidad, que se va generando en el individuo, con base en la categoría masculino o femenino, la cual tiene establecidas ciertas características que han marcado por varias décadas la diferencia entre hombres y mujeres, influyendo totalmente en la conformación de la identidad individual. Permitiendo a nivel social a través de la organización de grupos sociales su interacción con otros, estableciendo límites y formas de actuar dentro del sistema llamado sociedad. Biológicamente existen desarrollos importantes como la determinación del sexo y las manifestaciones anatómicas en general, sin embargo, cabe resaltar que este concepto de género va ligado tanto al aspecto biológico, psicológico como al social, originando roles o papeles sociales que tanto hombres

como mujeres desarrollarán, adaptándose a los cambios que se vayan originando en su vida cotidiana.

EL HOLÓN DEL EROTISMO

La sexualidad humana tiene como elemento el erotismo que hace referencia a "los procesos humanos en torno al apetito sexual, la excitación misma y el orgasmo, sus resultantes en la calidad placentera de esas vivencias humanas, así como a las construcciones mentales alrededor de estas experiencias"²⁶, sin embargo en su totalidad no es entendida como tal, aunque está relacionada con el placer de experiencias corporales o no, vividas en interacción con otra persona, en las que se originan respuestas corporales o genitales.

Los seres humanos en su totalidad poseen impulsos sexuales que son heredados, por medio de los cuales sienten placer con relación a otra persona cuando hay o no contacto físico.

EL HOLÓN DE LA VINCULACIÓN AFECTIVA INTERPERSONAL

En este Holón el punto principal son los lazos afectivos que existen entre los seres humanos al interactuar unos con otros, tomando como base para la existencia del vínculo afectivo que predomine el amor, como elemento principal para mantener y reafirmar la interacción de los individuos en sus relaciones.

Los seres humanos desde que nacen hasta que mueren mantienen relaciones afectivas con otras personas ya sea familiar, amorosa, de amistad, etcétera, de hecho este sentimiento influye a lo largo de su vida tanto en su cotidianidad como en su experiencia con relaciones de pareja, ya que manifiesta hacia alguien ese sentimiento de afecto, buscando sentirse apoyada(o) o segura(o), y sobre todo ser

²⁶ Ibid., pp. 35-36.

correspondida(o) de la misma manera, tratando de mantener esos vínculos para garantizar su desarrollo tanto laboral, familiar, social, económico dentro de este mundo.

En conclusión, la importancia de los holones de la sexualidad radica en que están presentes en todos los niveles psicológico, biológico, social, cultural y espiritual que conforman al individuo e influyen para el establecimiento de la pareja, su formación y su ciclo vital, así como para mantener esos vínculos afectivos durante el matrimonio o para su disolución a través del divorcio o separación. Lo que es más estos holones conforman al individuo a partir de las experiencias que tiene desde temprana edad, ya que actúan o se desenvuelven de acuerdo a sus vínculos afectivos con otros.

Por lo anterior, asimismo influyen en el proceso de duelo cuando se está sufriendo por una pérdida significativa del ser amado ya sea por muerte, separación o divorcio, ya que estos holones de la sexualidad están presentes durante toda la vida del ser humano desde que nace hasta que muere.

1.3.2.4 TIPOS DE RELACIONES

Los seres humanos son por naturaleza sociales por tanto, requieren de la convivencia cotidiana y de lazos afectivos para subsistir; "la manifestación y formas de compartir, de apego, atracción, interacción y afiliación, varían de pareja a pareja, pero sobre todo de cultura a cultura; ya que éstas crecen de un proceso de socialización y aprendizaje"²⁷.

Respecto a los tipos de relación de la pareja humana, Raga Atala (1996) ha elaborado una tipología, mediante la cual clasifican a las parejas, tales como:

²⁷ Rolando Díaz L. y Rozzana Sánchez A., Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja, pág. 40.

Relación Nutriente: madre-hijo

En esta relación, el marido "débil" ha escogido inconscientemente a una mujer "fuerte". Este rol permite a la mujer asumir un papel parecido al de su propia madre, ella atiende la casa, educa a los hijos, toma las decisiones, distribuye el dinero, planea el futuro, su vida consiste en dedicarse por completo a su marido, hijos y casa. El hombre se siente cómodo, protegido y bien cuidado, no toma decisiones, trabaja rutinariamente en su empleo, alaba públicamente a su mujer, acepta críticas, rechazos sexuales de su mujer y se conforma con ser un hijo sumiso y obediente.

Relación apoyadora: padre-hija

Esta es una relación de dependencia, el esposo juega el papel fuerte y la mujer el débil. El hombre parece ser inteligente, encantador, mundano, exitoso, tener control de todas las situaciones; la mujer en cambio, aparece en su rezago aceptando su ayuda y dirección y se involucra poco sexualmente. No obstante, ella controla la relación exagerando su dependencia y aparente debilidad, lo cual le permite lograr una posición de verdadero poder.

Relación retardada: arpa-buenazo

En esta relación la mujer exagera su actitud de coraje y niega su vulnerabilidad. La hostilidad y el coraje son sus defensas respecto a la vulnerabilidad que sienten en el amor. En cambio, el buenazo excede su expresión de amor y niega su asertividad, se puede decir que es un matrimonio típico matriarcal.

Relación Educativa: amo-sirviente

Se presenta al esposo como un hombre fuerte y protector, que entrena a su débil e inculta esposa. La mujer carece de identidad y proyecta su poder hacia el esposo en forma de idolatrado amor. El esposo encuentra dificultad en expresar

ternura, pero detrás de su arrogancia existe una dependencia hacia su fuerte y poderosa madre. En esta relación los hijos casi siempre crecen muy dependientes de su madre y tienen muy poca relación con su padre.

Relación Confrontadora: los halcones

Es una relación competitiva, formada por dos personas fuertes, cada uno de los miembros culpa al otro de sus propias carencias, todo el rechazo y la soledad de su niñez, vacío existencial y dolor se puede resolver en el éxito de los hijos. Los halcones se destruyen uno al otro.

Relación Acomodatícia: los palomos

Las parejas jóvenes necesitan estar convencidas de que deben gastar el tiempo en luchar por agradarse mutuamente, es una relación nula. Son dos personas débiles que no tienen identidad, son manipuladores pasivos y usan la culpa como arma para controlarse uno a otro, son víctimas de una cultura que les ha enseñado a ser educados y buenos a cualquier costo, la paz es más importante que los verdaderos sentimientos. Esta relación se considera como la más desilusionante: consiste en hacer la parte perfecta del amor sin haberlo experimentado.

Relación rítmica

En esta relación cada miembro es libre para moverse y ser realmente como es. Ambos miembros tienen su propia identidad o centro y son capaces de expresar fuerza y debilidad, enojo o amor. Los cónyuges están en contacto continuo y expresan sus necesidades sin restricciones ni formulismos, son amigos que se complementan, que se ayudan y que se quieren, son dos personas fuertes, que conservan su identidad y autonomía. En realidad se responsabilizan por ellos mismos.

Es entonces que las parejas anteriormente señaladas se modifican de acuerdo a cada sociedad, y la clasificación que se maneje va a depender del autor, además de

la época que se esté viviendo. Sin embargo, cada relación de pareja es única, sólo que algunas características que presentan pueden influir para que se les categorice en algún modelo.

Lo que es más, cabe destacar que el tipo de relación que se establece varía de acuerdo a la identidad de cada individuo y de los patrones culturales heredados, así como de los antecedentes familiares. Asimismo la conformación de la pareja influye no sólo a nivel social o familiar, sino también individual ya que desde temprana edad está presente la elección de la persona para conformar una relación y llegar al matrimonio o a vivir juntos, tener hijos y establecer un hogar, el cual es la base de toda sociedad. Aunque se inculca la idea de la formación de relaciones amorosas, no se prepara al individuo para la separación o pérdida del ser amado, y es en esos momentos y desde antes donde el trabajador social puede participar para ayudar al individuo a atravesar su proceso de dolor y asimismo concientizarlo para buscar en él mismo y en las redes sociales ese apoyo que tiene influencia en el desarrollo de duelo y lograr una aceptación de la pérdida.

1.4 El Momento de Decir Adiós

Tanto el ser humano, como las cosas y los acontecimientos que le suceden no son eternos, al momento de encontrarse la pareja de la cual uno se enamora, lo último que se piensa es en la separación, por lo que cuando se da, llega a ser una de las experiencias más dolorosas en la vida, pues en la relación iban involucrados sentimientos, proyecciones, ideas, metas, gustos, la confianza y el compromiso. Este dolor se interioriza y afecta a lo más íntimo de la persona, quien por lo regular vive su pérdida de manera aislada, creándose una sombra de tristeza, un quebrantamiento moral del cual se repondrá de acuerdo a varios factores, como lo es la forma en como perdió al ser amado (separación, divorcio, o muerte, si es muerte dependerá de su tipo, ya sea repentina, por asesinato, violenta, anticipada, etc.) el tiempo de convivencia con

el o ella, si se es hombre o mujer, y cada "sobreviviente" tratará de superar la ausencia del ser amado a su tiempo y modo.

El amor no es algo voluntario, no se crea ni aparece y desaparece por voluntad propia, es un proceso por el que hay que pasar igual que las distintas pérdidas que seguirán al individuo, sin embargo, el amor y el desamor forman parte de su vida, y se necesita vivir éstas experiencias y aprender de ellas, considerarlas como oportunidades que se presentan en la vida para el desarrollo personal, las crisis finalmente, ayudan a renovar, a generar y orientar los propios recursos para la superación del dolor por la pérdida del ser amado.

1.4.1 FACTORES SOCIALES, PSICOLÓGICOS Y BIOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN LA SEPARACIÓN.

Durante el período del enamoramiento pueden suceder cualquiera de estas dos situaciones: la transformación y fortalecimiento de ésta, o su conclusión, y si la segunda opción es la que se recibe (o da) se dice que ha llegado el momento de decir adiós. Las causas por las que se llega a dar la separación son variadas y complejas, citando a continuación algunas de las más comunes.

Después de vivir la etapa del enamoramiento se deja de ver al ser amado como la pareja "ideal", a partir de esta situación, ya no solo se perciben algunas de sus partes (lo que se desea ver) sino se ve y comprende como es, y surgen preguntas o dudas, por ejemplo: ¿cómo me pude enamorar de ésta persona...? antes no era así, ¿que le vi? , "si hubiera sabido que se comportaría así... etcétera."

La disolución del enamoramiento puede ocurrir por diversas causas:

- ❖ Se desidealiza a la persona amada.

- ❖ Porque los valores, creencias y formas de ver la vida son distintas.
- ❖ Se dispersa la magia, el deseo, la pasión.
- ❖ Presiones sociales tales como: diferencia de posición social, económica, religión, ideología política, diferencia de edades.
- ❖ Celos injustificados.
- ❖ La pérdida irremediable de la pareja por muerte,²⁸
- ❖ A veces, el rompimiento se da por que la relación no se fundamenta en bases sólidas, y lo que la mantiene son expectativas sociales (no ser una "solterona" por ejemplo) o bien es una manera de alejarse de la familia por llevar una mala relación, evadir responsabilidades, entre otras causas.

Ahora bien, cuando una persona duda en querer continuar con una relación se atraviesan por estados de "shock"²⁹ sentimental, este va a variar dependiendo del tipo de pérdida que habrá de afrontar, ya sea que esta separación se haya suscitado por decisión mutua o bien que sea unilateral, si se es el "abandonado o el abandonador", si es una ruptura violenta o no, o si en ella intervinieron terceras personas.

La mayoría de las parejas llega a la separación después de un cierto tiempo de dudas e intentos por "salvar la relación". Visualizarse como un ser separado lleva tiempo de aproximadamente de año y medio. Durante este lapso el individuo hace intentos por comprender y adaptarse a su nueva situación, esto mientras se esfuerza por recuperar su auto imagen y su autoestima.³⁰

²⁸ Sabemos que el dolor que produce una pérdida por muerte se percibe de distinta manera por los individuos, ya que implica hablar de el tipo de muerte por el cual se dio la pérdida, pudiendo ser muerte natural, muerte por accidente, por enfermedad crónica degenerativa, por asesinato, y que puede ser violento o no. Sin embargo para los fines del presente trabajo trataremos de enfocarnos al rasgo que pueden tener en común, como lo es el mismo dolor, la pérdida del ser amado y su repercusión en la vida del que le sobrevive.

²⁹ Shock: súbita depresión física y psíquica producida por una alteración fuerte. Pequeño Larousse Ilustrado 1972, p.942.

³⁰ No hay que olvidar que para la realización de este estudio se toman en cuenta solo aquellas relaciones que han tenido una duración de 2 años o más.

En la separación se pasa por distintas etapas emocionales:

- 1.- Existe una etapa de agresividad contra el otro.
- 2.- Una etapa posterior donde solo se recuerda lo bueno.
- 3.- Se llega a una conciencia de la soledad.
- 4.- Prima la obsesión por volver a tener pareja.³¹

A veces, las personas se quedan estancadas en una de éstas etapas y no hay una mejoría, cayendo en una depresión.

La separación en sí, genera situaciones de estrés a las que deben enfrentarse las personas, por lo que existe una influencia negativa en la salud como bien puede ser: la presencia de insomnio o hipersomnio (mucho sueño); falta de apetito que puede generar un estado de bulimia y/o anorexia; gastritis; dolores de cabeza; al igual que presentar tristeza, llanto recurrente, baja energía, depresión, soledad, coraje, culpa, resentimiento, inseguridad, temor al futuro, temor al que dirán, una sensación de fracaso y frustración. No podemos dejar de lado que al hablar de la separación hay que tomar en cuenta los antecedentes tanto de la dinámica en pareja, como individualmente, y considerar que no será de idéntica manera la vivencia ante la pérdida entre sus miembros ni en similitud de una pareja a otra, además de que no es lo mismo separarse cuando se ha llevado una relación de meses a una de años, ya que mientras más tiempo pasa, más se van habituando y conociendo el uno al otro así como a la relación misma. También hay que considerar el apoyo brindado por parte de amigos, familiares, trabajo, las expectativas y proyecto de vida de cada uno ya que son importantes para el individuo y que influirán en la pronta resolución de la pena.

Pero la separación tiene previos avisos, y el más visible es la falta o deficiente comunicación que existe entre la pareja, esto provoca que uno de sus miembros no se entere de lo que piensa el otro con respecto a la relación y ellos mismos, no hay empatía ni interés, puede haber antecedentes de infidelidad, chantajes, manipulación,

³¹ Enciclopedia de la psicología. Tomo 1, pág. 139.

mentiras, incluso el manejo de violencia (psicológica, física, verbal, no verbal...). Y ante estos avisos por lo regular un ser enamorado lo justifica todo y son pasados por alto sin darles la importancia que debieran, considerándolos solo como defectos. Sin embargo, una vez separados, existe la sensación de que el dolor por el que se atraviesa es único, y hay una sensación de aislamiento e incompreensión por el mundo entero, la tristeza se presenta al comparar la situación actual de soltería con la relación de feliz noviazgo de los amigos o demás parejas que pasan frente al individuo. Aquí el ser abandonado y el abandonador comparten un mismo sentir de "adaptación a una nueva situación". Quizá se atormente pensando en lo que pudo ser y no fue, lo que le llevó a la separación, así como la imposibilidad de regresar el tiempo atrás.

En el caso de una separación por muerte, ésta puede presentarse de manera anticipada, como en el caso de las personas que están padeciendo alguna enfermedad terminal o crónica degenerativa, personas que hayan sufrido ataques al corazón de manera reiterada, entre otras. Esta separación se da de manera tensa, despertando fuertes sentimientos de culpa por desear el mejoramiento de vida del ser amado, aunque este deseo implique su muerte. La carga social y moral se presenta en cuanto a los cuidados, la atención, sin que se pretenda tener sentimientos de lástima. Esto se va convirtiendo en una pérdida deseada, pues son procesos muy largos y dolorosos como el Cáncer, SIDA, etcétera. También está la separación o pérdida repentina, y esta ocurre por ataques inesperados, como accidentes.

La pérdida del ser amado por muerte es muy dolorosa, y quizá la diferencia entre el sufrimiento por una decepción sentimental y un sufrimiento por la muerte de un ser querido, se halle en que la muerte es irreparable, mientras que el abandono de un ser amado no es irremediable³², pues cuando los lazos que unen a una relación se rompen, hay que dismantelar toda la red de sentimientos, sensaciones, y vínculos amorosos que le unen al ausente, asunto nada sencillo, pero que será más fácil de asimilar si se cuenta con el apoyo de familiares y amigos, así como de un autoconocimiento.

³² Ludwing Fineltain, Los traumas amorosos, pág. 231.

Lo que une a estas situaciones de pérdida, es que al darse la separación de la pareja, se ponen a funcionar "mecanismos de defensa"³³ para bloquear el dolor, ya que una separación es dolorosa porque no es una decisión libre, pues es impulsada por consideración a las reglas morales, convicciones religiosas, situaciones sociales, prohibiciones legales y demás.

1.4.2 PÉRDIDA DE LA PAREJA POR DIVORCIO

Para hablar del divorcio, quizá sea conveniente detenernos un segundo en su antecedente que es el matrimonio.

Durante los últimos tiempos, el amor se ha convertido en uno de los fundamentos del matrimonio, ya que en épocas antiguas los matrimonios se pactaban (y se pactan actualmente en algunas sociedades) sin tener en cuenta si los dos miembros de la futura pareja llegarían a amarse, sentir pasión el uno por el otro, o intimidad, el amor no era considerado como un punto de partida para el matrimonio.

Hoy en día, el matrimonio es considerado como un voto religioso, como un proyecto de vida, como una inversión a largo plazo, y en algunos casos como un acto de "obligación social", un contrato entre un hombre y una mujer³⁴ que se realiza de manera pública de acuerdo al propósito y las costumbres de la sociedad en la que se realiza y cuya ceremonia representa una promesa de fidelidad, responsabilidad y compromiso, así como de cuidado de la pareja y la formación de una nueva familia³⁵.

Se llega al matrimonio con una imagen de lo que será la vida en pareja con el ser amado, con la seguridad de querer compartir la vida entera con el o ella, pues se ha

³³ De éstos mecanismos de defensa se hablarán en capítulos posteriores

³⁴ Actualmente también entre dos mujeres y dos hombres, aunque éste acuerdo no sea reconocido por la ley

³⁵ Clifford J. Sager, Contrato matrimonial y terapia de pareja, pág. 8

encontrado a la persona adecuada, sin embargo, tiempo después se produce el fenómeno de la "desilusión" que de no superarse, puede devenir en el rompimiento total del vínculo matrimonial.

Como se mencionó en el apartado 1.1 respecto a la distribución en el país de la población por sexo, las mujeres representan un 2.4% más en proporción a los hombres y de los cuales su estado civil se distribuye de la siguiente forma:

Cuadro 1 Distribución poblacional según el estado civil

Población total	Estado civil	Total
30, 808,375	casados	44.50%
25,665,924	Solteros	37.07%
7, 103,365	unión libre	10.26%
1, 799, 35	separados	2.60%
2, 992, 514	viudos	4.32%
687, 444	divorciados	0.99%

Fuente: INEGI XII Censo General de Población y Vivienda del 2000. México 2001.

En cuanto al perfil de los divorcios en México y entre las causales registradas resalta las que se dan por mutuo acuerdo con un 66%, en 1999 los divorcios registrados por esta causa eran de un total de 49,271 casos³⁶.

Datos del INEGI reflejan que en el año 2000 en el país hay 7.3 matrimonios y 6.5 divorcios por cada 1000 habitantes, de los cuales el mayor número de separaciones se dan en parejas que estuvieron casadas entre 10 años y más, que representan el 44.8%, siendo la edad promedio de casamiento los 23 años para ellas y en los hombres 26,

³⁶ Periódico reforma 5 julio 2001 Sección 3-A.

Falta página

N° 52

Es claro observar en el cuadro que la ruptura por mutuo consentimiento ocupa el primer lugar (71%), sin embargo cabe la posibilidad de hacer un análisis más detallado para conocer las causas que engloban esta decisión y que está vinculada más a una negociación que a una causa inconsciente. Como otras causales importantes están la separación del hogar conyugal con un 12% y abandono de hogar con 10%.

El divorcio es una decisión trascendente, en el que se van dando diferentes etapas³⁹ como:

1.- **Pre-divorcio**.- Es lo que ocurre antes de la separación. Aquí se dan dos fases, la PRIMERA DE CONFLICTO MANIFIESTO, en donde los problemas normales de la vida se maximizan en un círculo vicioso, retroalimentado con sentimientos de insatisfacción, malestar, desilusión, alejamiento físico y emocional, y donde pueden existir intentos de reconciliación y reconquista. Hay negación del conflicto, pero a la vez hay pérdida de la confianza en la relación y surge la idea del divorcio, con frecuencia hay consulta a familiares y amigos. Si no se encuentra la solución esperada, se sigue a una SEGUNDA FASE: DE DIVORCIO EMOCIONAL, donde los afectos positivos se ven cubiertos por los negativos, presentándose la desesperanza, el rencor, el coraje, o la indiferencia total, hay una baja autoestima, y los pleitos son acompañados por lo regular con agresiones verbales y físicas. Se van acumulando resentimiento y hostilidad, y se puede llegar a triangular, donde uno de los hijos resultará ser el receptáculo de la rabia dirigida al otro cónyuge. Cuando se llega al planteamiento del divorcio puede existir una sensación de alivio y relajación.

2.- **La etapa trans-divorcio** que ocurre durante el proceso mismo de disolución. Una vez tomada la decisión se plantean tres fases, que variarán de acuerdo a la manera en cómo decidieron llevar a cabo el divorcio. La 1ª. Fase **DIVORCIO LEGAL**: que se modificará de acuerdo a cada situación específica ya sea esta:

³⁹ Raymundo Macías. Antología de la Sexualidad Humana Tomo II, pág. 211-219.

- por mutuo acuerdo, entonces se plantea como un divorcio voluntario y constructivo.
- por medio de un juicio de divorcio necesario.

Los sentimientos que predominan en el primer caso, son de malestar intrapersonal, tristeza, dolor, autocompasión, desvalidez, aunque no deja de haber coraje, si bien en forma defensiva tal vez se muestre desapego y aparece indiferencia.

La 2ª. Fase de *DIVORCIO ECONÓMICO*, en el que se acuerdan las condiciones económicas y de custodia en el convenio de separación. Los sentimientos que prevalecen y las actitudes o conductas que se presentan, dependerán de que se haya dado un buen o mal proceso, pero es posible que sienta una sensación de alivio, aunque aún se presenten confusión y ambivalencia y prevalezca la tristeza, sobre todo si aquí ya se da la separación física, si no había ocurrido ya antes y se hace entonces evidente la realidad de la ruptura del matrimonio.

Ya separados, se confronta la 3ª. Fase *DE LOS PROBLEMAS DE CUSTODIA Y DE LA RELACION PARENTAL*, en ella se dan los acuerdos tomados con respecto a las salidas y visitas de fin de semana y vacaciones con él o los hijos (en caso de haberlos) por parte del progenitor que no tiene la custodia de ellos.

3.- **La post- divorcio** que sucede después de que se ha dado la disolución definitiva. Donde de alguna forma es un tiempo de exploración de alternativas y reparación de sí mismos hacia una nueva vida. Aquí se pueden distinguir dos fases:

1.- Fase de divorcio social y comunitario, en donde las relaciones con las familias "políticas" o extendidas y los amigos que antes solían ser compartidos, se cortan francamente, y cuando esta situación se polariza mucho, puede contribuir a generar

problemas de soledad en aquel que se va aislando más. También durante esta fase se puede empezar a elaborar el proceso de Duelo⁴⁰ por la pérdida que todo ello significó.

2.- Fase de elaboración psicológica final: se logra completar el proceso de elaboración de la pérdida, hay una aceptación de la realidad de sí mismo y del otro, a veces con mayor plenitud, autonomía e independencia que antes y un aumento en la autoestima y confianza en sí mismo, incluso se llega a plantear la búsqueda de un nuevo "objeto amoroso".

La disolución del matrimonio es un proceso complejo, pues se dice que están surgiendo al mismo tiempo seis momentos diferentes, son las seis estaciones del divorcio,⁴¹ que varían en intensidad en cada pareja, pero son experiencias que la mayoría de ellas comparten:

1. DIVORCIO EMOCIONAL.- el primer signo de desmoronamiento del matrimonio o relación, pueden permanecer juntos y mantener la apariencia de una pareja felizmente casada, pero oculta las emociones de su relación.
2. DIVORCIO LEGAL.- se abandona al otro miembro de la pareja, pero ante los ojos de la ley, el matrimonio solo termina con un decreto legal formal.
3. DIVORCIO ECONÓMICO.- al considerarse el matrimonio como una unidad económica simple, cuando éste termina debe dividirse y en esta desintegración de la materia, también se fracciona una parte importante de los afectos y sentimientos.

⁴⁰ El duelo es un conjunto de manifestaciones fisiológicas, intelectuales, emocionales, conductuales y espirituales que se manifiestan como consecuencia de una pérdida significativa. Elaborar el duelo, significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que le acompaña, y la duración de este proceso variará dependiendo del tipo de pérdida y la historia personal de quien la viva.

⁴¹ Gonzalo Musitu, María de Jesús Cava, "La familia y la educación", pág. 98.

4. DIVORCIO COPARENTAL.- cuando una pareja tiene hijos, un divorcio supone tomar decisiones delicadas con respecto a los hijos, donde vivirán, con quien, quien lo /s mantendrá, quien lo educará, etc.
5. DIVORCIO COMUNITARIO.- ya no son invitados por reuniones sociales como "matrimonio", se ha perdido esa relación entre amistades, por lo que cada uno deberá reconstruir sus relaciones interpersonales y círculos de amigos.
6. DIVORCIO PSÍQUICO.- es el más difícil puesto que cada persona en el matrimonio pasa de ser parte de una pareja a ser una persona independiente y autónoma. Hay nuevos amigos, nueva residencia, y nuevos modelos que toman parte en el proceso de desarrollo de una identidad nueva.

La adaptación a estos cambios dependerá de los recursos sociales y emocionales de los que dispone la persona y las repercusiones que esta decisión tiene afectarán a diversas esferas, como a la familia, los amigos, los hijos (en caso de que existan) en fin a todo su entorno social.

No obstante, si la separación surge como una solución a un problema dado, se plantea la posibilidad de un mejoramiento en la vida del individuo, pero no por ello su carga social de "separado o divorciado" es menos, por que si bien se aleja de lo que produce malestar, hay que enfrentarse a una nueva situación ahora ya solo, después de todo fue un compromiso de vida que se realizó no solo ante la sociedad sino principalmente ante uno mismo, (y ante Dios si se casó por la Iglesia), su disolución implica un fracaso y esto se convierte en otro obstáculo a vencer.

1.4.3 PÉRDIDA DE LA PAREJA POR SEPARACIÓN

En este punto se engloban aquellas relaciones amorosas de noviazgo duradero, y de unión libre. No es muy distinta a la separación por divorcio, solo que aquí lo que cambia es el contrato matrimonial. La importancia de esta pérdida radica en que un noviazgo es la base para futuras relaciones no solo amorosas, sino con el mundo exterior en general, es una manera de conocerse, un vínculo con su interior.

Una característica que tiene actualmente la juventud, es que son más libres para vivir sus relaciones, ellos y ellas deciden con quién y hasta donde pretenden llevar una relación amorosa, cuestión que no era posible antes, ya que primero había que ser amigos, dejar pasar cierto tiempo y después plantear el noviazgo como posibilidad (previo conocimiento y autorización de los padres).

Las rupturas suelen ser desagradables y constantemente se crean hipótesis sobre lo que estuvo mal en ella, pero aferrarse demasiado a estas situaciones desencadena una serie de malestares mayores que solo afectan de manera prolongada el comportamiento, pensar social y espiritual, además del autoconcepto que tiene de sí el individuo mismo.

Cuando una relación termina, es útil saber por que ha sucedido (ya sea por la pérdida de intimidad, ya no hay pasión, gusto, ni compromiso en la relación) y como es que sucedió. Por lo regular todo empieza con una incomodidad unilateral, y puede que pase desapercibido, no lo comenta con la pareja y es aquí donde empieza la pérdida de la intimidad y la confianza, creándose un espacio para él o ella solo, sin compartir sus pensamientos y sentimientos, es un mundo privado, que poco a poco ira manifestándose en resentimientos y reproches hacia el otro que puede aún, estar ignorando la causa del enojo o insatisfacción de su pareja, aquí puede surgir la infidelidad, causa importante de la desintegración de una relación.

Imaginar la muerte en vida puede ser lo más cercano al dolor que propicia una separación con un novio, amante o aventura amorosa, en esta situación existen sentimientos de culpa, dolor, desengaño, que se presentan como toda una tragedia. Según Fisher (1992) el vínculo amoroso se disuelve siguiendo un patrón donde la primera sensación que abruma a la persona rechazada es el shock, donde él o ella reaccionarán negando los hechos durante varios días, pero con el tiempo la realidad de la ausencia se asimila. Luego comienza la etapa de transición donde el tiempo se vuelve pesado, muchas de las rutinas se evaporan y se tiene la sensación de un vacío, una mezcla de rabia, pánico, pena, dudas acerca de sí mismo y una tristeza desesperante, pero también puede existir un estado de euforia o sensación de liberación, sin embargo no es duradera, ya que el estado de ánimo es cambiante, existiendo la posibilidad de que el individuo recurra a la bebida o drogas, amigos, consejos, hechiceros, deporte, entre otros para aminorar el dolor⁴²

Durante la separación existe una búsqueda obsesiva de lo sucedido, donde el abandonado se dedica a recordar los momentos más significativos y emotivos de la relación como son las bromas, caricias, pleitos, detalles etcétera, con el ánimo de encontrar una respuesta al ¿por qué sucedió? Elaborando una historia a la que le cambia el comienzo y el final cuantas veces sea necesario para aceptarla o descartarla.

Muchas veces la separación puede ser el principio de una nueva unión, mientras que en otras lo difícil es saber donde se deja todo el amor. Por otro lado el romanticismo no deja de ser una idea central de nuestra sociedad que mantiene la postura de plantear una unión sentimental para toda la vida, cuya interiorización activa mecanismos de defensa que conducen a la dependencia emocional, o bien a soportar malos tratos tanto físicos como psicológicos, al dolor, los celos y todas las reacciones emocionales que se desencadenan cuando el noviazgo o la relación amorosa se ve amenazada.

⁴² Helen Fisher, Anatomía del amor Pág. 5-20

1.4.4. PÉRDIDA DE LA PAREJA POR MUERTE

Los seres humanos, como parte del proceso de crecimiento y desarrollo, afrontan diversas situaciones que implican pérdidas y separaciones. Como parte del transcurso de la vida tienen que hacer frente al único hecho universal y cierto de este proceso, que es la muerte, y si bien causa siempre expectación en la vida de todos, solo se espera en la ancianidad, se piensa que en los jóvenes sólo es una circunstancia que afecta a quienes viven en situaciones de riesgo, sin embargo llega sin avisar y no hay un discernimiento real, pues si bien los enfermos, o personas que se exponen al peligro y la desafían son los primeros en encontrarla, también ésta es imperceptible y caprichosa.

La viudez llega no solo a la pareja de ancianos, sino también en los jóvenes. Ser testigo de la muerte de un ser amado es un hecho muy duro, tanto para quien lo vive como todo aquel que le rodea, pues se van manifestando diversos sentimientos que no siempre son agradables, pero todas estas manifestaciones de dolor serán necesarias para asimilar la situación y reconstruir la vida sin el ser amado.

El cambio que se da en la condición social está marcada por la etiqueta de "viudo" palabra que hace recordar constantemente la pérdida, no obstante, en el caso de que sólo se haya llevado una relación de noviazgo sin haber un matrimonio o unión libre, el dolor no es menos.

La cuestión de la manera en que murió la pareja es tan compleja como compleja es la vida y el destino, sin embargo, consideramos que el dolor por la ausencia es algo que tienen en común y comparten las personas que "sobreviven" a la muerte de su pareja.

La sociedad (como ya se mencionó anteriormente) está dispuesta a aminorar ese dolor y compartir la pena por medio de rituales y ceremonias, otorga espacios (panteones) para elaborar la pérdida con un soporte emocional, y la pena se manifiesta

y viste de color negro, es la representación del "luto" pues llevar vestimenta oscura es considerado como un homenaje al ausente, aunque hoy en día ya no se acostumbre, más bien el luto es interno, aunque la pena pareciera oscurecer el interior de una persona, sin embargo exteriorizarla es importante para el bienestar y la pronta recuperación mental y espiritual del que sobrevive.

El dolor por la pérdida es visualizado por ciertos periodos y/o conductas e ideas tales como:

- Negación / incredulidad, se piensa y actúa como si el ser querido continuara vivo. Y aún queda la esperanza de que vuelva, o de volverlo a ver y que toda esta situación solo sea producto de un mal momento. Surgen frases como: *¡No puede ser verdad! ¡No es más que una horrible pesadilla!...*

- Existe un período donde nada parece real, la pareja se siente como un autómata, incapaz de reaccionar... pero este aturdimiento ayudará a ir asimilando la dura realidad... se piensa: *¡Es como si le estuviese pasando a otro!*

- Se vive un sentimiento de rabia contra todo y todos, pero el resentimiento se considera como algo normal, solo si disminuye a medida en que el dolor se vaya calmando. Por ejemplo están frases como: *¿Por qué has permitido esto Dios mío?... ¡Esos malditos médicos la dejaron morir! ¿Cómo me dejas ahora con todo lo que te necesito? ¡Todos siguen viviendo como si nada hubiera pasado!...*

- La tristeza es el sentimiento más común. Puede tener muchas expresiones: llanto, pena, melancolía, nostalgia... *Se percibe una pena muy grande y pareciera que todo hace llorar.*

- Hay Miedo y/o angustia, existe una inquietud sobre *¿Qué pasará ahora?*, hay confusión, desesperación y sensación de desamparo. Pero nuevamente, estos sentimientos tan intensos y tan desagradables son algo natural.

- Se tienen sentimientos de Culpa / autorreproches, sin embargo el pasado no puede cambiarse, aunque, persista la sensación de haber podido hacer más por la pareja, surgen pensamientos como: *Si al menos hubiera sido más cariñoso/a... si le hubiera dado la importancia debida a su enfermedad... si hubiera tenido más paciencia... le hubiera dicho más a menudo lo que le quiero...* y así, la lista puede ser interminable...

- Existe un sentimiento de soledad. Ya que son tantas cosas vividas y compartidas juntos que se necesita tiempo para poco a poco, ir llenando ese vacío.

- El final de una relación se puede vivir con una sensación de alivio y descanso. "Gracias a Dios que todo ha terminado", La espiritualidad y religiosidad (nuevamente) forman un ingrediente importante que se manifiesta en todas las etapas cuando se vive el dolor

- Existe la sensación de oír o ver al fallecido, esta es pasajera y absolutamente normal después del fallecimiento de una persona querida. Por ejemplo se afirma: *"Me parece que me sigue llamando por la noche... el otro día me pareció verlo entre la gente"...*

- Hay una ambivalencia o cambio de humor donde se puede estar tranquilo/a en un momento dado y alborotado/a en el instante siguiente. Los sentimientos pueden ser cambiantes y contradictorios.

Llorar, suspirar, buscar y llamar al fallecido, hablar con el fallecido, querer estar solo, evitar a la gente, dormir poco o en exceso, las distracciones, olvidos, la falta de concentración, soñar o tener pesadillas, falta de interés por el sexo, no parar de hacer cosas o apatía, son *algunos* de los comportamientos o conductas habituales después de la muerte de un ser querido.

Hablar de la muerte en México es hacer mención de su cultura y de la educación que se recibe, pues constantemente se le hace referencia como "la catrina" la "dama de

negro” aquella situación capaz de liberar el dolor, celebrando su presencia cada año. En contraste, la educación para la muerte se da como algo lejano, entender la propia muerte como parte del ciclo de vida puede parecer sencillo, pero la muerte de la pareja - el ser que se ama- es algo que no se espera. La muerte del ser querido suele crear un desorden en la forma de vida y cotidianidad del otro, hay actividades que consideran que ya no tienen sentido realizarlas y existe una profunda tristeza, los planes y proyectos que se compartían quedan rezagados.

CAPITULO II

El proceso de duelo

"Sólo los dolores me hacen recordar que vivo todavía"

Caruso J.

Los ritos funerarios han ocupado un importante lugar para la aceptación de la muerte, que conlleva toda una serie de conductas enfocadas a despedir y asimilar la pérdida, como por ejemplo la elección de lápidas, el tipo de ceremonia mortuoria que incluye la cremación, y las creencias religiosas -que encierra mitos creencias y tradiciones-, las que juegan un papel fundamental, pues aunque hay quien no cree en una deidad, al presentarse la muerte se activan conceptos y se intenta tener una explicación a los hechos pasados, un consuelo que indique que todo está bien, que el ser que se ausenta solo se ha adelantado al proceso que todos seguirán y cuando se cree en Dios, esta paz y resignación se da por el conocimiento de las acciones que en vida tuvo el ser humano, se pide por el perdón de los pecados para poder alcanzar la vida eterna y la liberación de su alma. Cabe destacar que como se menciona en el primer capítulo, el 88.8% de la población mexicana practica la religión judeo-cristiana, por lo tanto esta doctrina será la que guíe los aspectos principales de este apartado.

Los conceptos e ideas acerca de la reencarnación, la vida después de la muerte, los mundos paralelos, la presencia de fantasmas, o simplemente la ausencia de alma y cuerpo, se vuelven parte del vocabulario habitual de las personas, de los "sobrevivientes", como respuestas a preguntas existenciales.

Los mitos religiosos como el infierno, el cielo, el perdón, la aceptación de los hechos, la resignación, la sumisión, han surgido para hacer más tolerable el dolor, el sufrimiento, y entender el "sacrificio" como el puente para alcanzar una vida mejor⁴³.

⁴³ Y a esta vida mejor curiosamente solo es posible alcanzarla por medio de la muerte

2.1 Ideología De La Muerte

La muerte es el fin absoluto de algo vivo: un ser humano, un animal, una planta una amistad, una alianza, la paz, una época, en cuanto al simbolo, es el aspecto precedero y destructor de la existencia, e introduce en los mundos desconocidos de los infiernos o paraísos; lo cual muestra su ambivalencia, y la vincula a los ritos ancestrales, es revelación e introducción, en este sentido posee el poder de regenerar y tiene varias significaciones, es la liberadora de las penas y las preocupaciones, abre el acceso al reino del espíritu, en sentido esotérico simboliza el cambio profundo que sufre el hombre por efecto de la iniciación, donde debe morir para renacer a la vida superior. Para el caso de la literatura biblica los tipos de *muerte* son: "la física" referida a la separación del alma-cuerpo; "la moral del alma" como consecuencia del pecado original o mortal, en este sentido se dice que es la "muerte del alma". Y la "eterna" de la condenación, o "muerte segunda" que sería el de la "destrucción eterna", con tres preceptos fundamentales, la muerte: a) es ley para todos los hombres; b) es, en el plan de salvación, castigo y consecuencia del pecado y c) termina el tiempo de merecer o de desmerecer ante Dios.⁴⁴

Pero finalmente la muerte del ser querido es un sufrimiento interior difícil de asimilar, y la sociedad por medio de sus costumbres y tradiciones se ha responsabilizado de dar a este sentimiento una forma exterior de comunicación, un desahogo personal como es: el luto que se práctica desde la antigüedad, y en él se ve a la muerte como un paso, el último y supremo, pues es el fin de la vida en donde hay una liberación de su función humana. También de acuerdo a las creencias populares existe una incertidumbre hacia el destino último del ser humano, su propia defunción, ¿Qué le depara la muerte?, ¿el cielo? o ¿el infierno?, ¿una resurrección?, ¿una reencarnación? ¿Se cuestiona la existencia de Dios o la vida después de la muerte?, así pues la fe, espiritualidad, religión o filosofía de vida parecen jugar un papel significativo en la forma en como las personas se enfrentan al luto y en general a sus

⁴⁴ <http://apologetica.org>.

duelos.⁴⁵ Por ejemplo, antiguamente como parte de las ideas cosmogónicas⁴⁶ Mexicas, se concebía la existencia de moradas ultraterrenas⁴⁷ destinadas a recibir a los muertos, y la mayor de ellas era el Mictlán o casa de las sombras, el noveno y más profundo de los niveles del inframundo⁴⁸, lugar gobernado por Mictlantecuhtli – el Señor de la Muerte –; a los guerreros muertos en combate o sacrificio se les deparaba acompañar al Sol desde el amanecer hasta el mediodía mientras que para las mujeres muertas en parto era hasta el atardecer, por eso el oriente representaba la zona masculina del universo y el poniente la femenina; el individuo continuaba su camino lleno de peligros para llegar finalmente al *Mictlán*. De igual manera muchos son los animales e insectos asociados al Señor de la Muerte, desde el perro que ayudaba a cruzar el río, hasta el murciélago que vive en cuevas y que sale en las noches, por otro lado a las cuevas se les consideraba como el lugar de vida y de muerte; de ella podían nacer pueblos pero también la entrada al inframundo, de allí su asociación con la muerte⁴⁹.

Mientras, los Mayas por su parte rindieron culto a AhPuch que es el Señor del 9º Infierno⁵⁰ y el más grande de los dioses de la muerte; Itzamná Dios creador, Señor del fuego y del corazón quien representa la muerte y el renacimiento de la vida en la naturaleza; Cizin también relacionado con los temblores de tierra y con el color amarillo, símbolo de la muerte⁵¹; y otros de menor jerarquía como Ek Chuah Dios de los muertos en guerra y a Ixtab, de los muertos por suicidio.⁵² Para esta civilización existían tres moradas: 1) el inframundo, un paraíso que se encuentra situado en uno de los cielos y una morada celestial -la primera, llamada Mitlán, Metnal o Xibalbá-, llegar hasta allí era peligroso y para esto el muerto necesitaba un par de zapatos nuevos, pasar tres puertas y cruzar un lago con la ayuda de perros; 2) el paraíso, es un lugar

⁴⁵ No se debe perder de vista que la concepción que se tenga de la vida y la muerte, dependen en gran medida del contexto social y cultural en que se desenvuelven las personas.

⁴⁶ Es relativo a la cosmogonía, del gr. *Cosmos*, mundo, y *goneia*, generación, es la teoría de formación del universo. Pequeño Larousse Ilustrado 1972, pág. 282.

⁴⁷ Más allá de lo terrestre o terrenal. Ibid., pág. 1038.

⁴⁸ Lo que esta por debajo del mundo. Ibid., pág. 578.

⁴⁹ http://serpiente.dgsca.unam.mx/serv_hem/museos_san_ildelfonso/dioses/text2.html

⁵⁰ Existían nueve mundos subterráneos dispuestos en capas y regidos por sus respectivos dioses, los Bolontiku, que gobernaban en interminable sucesión sobre un ciclo o semana de nueve noches. Idem.

⁵¹ Enciclopedia Microsoft 2000, "Mitología maya."

⁵² Raúl Bolaños, Historia 2 "Nuestro Pasado", pág.122-129.

ameno donde corre leche y miel y equivale a la morada de los dioses de la lluvia o tláloc mexicas, en este hay además un espacio para los niños, a quienes se coloca en un gran árbol lleno de pechos que los siguen alimentando, según algunas interpretaciones, también los suicidas acaban en la segunda morada y 3) el séptimo cielo que es el más alto, donde van directamente los que murieron en guerra y las parturientas, además de los que han pasado una temporada en el inframundo.

Inevitablemente los rituales cambian en tiempo y lugar, lo que constituye una reflexión permanente, pues en tiempos pasados los cadáveres expuestos ante la sociedad solían ser lo común, en la actualidad sin embargo, solo se muestra de manera parcial, ya que existe un rechazo a "lo no vivo", y se trata de ocultar lo más rápido posible el cadáver, puesto que hay una negación o enmascaramiento y entonces se maquilla al fallecido para no ver la realidad⁵³; por otra parte los padres se muestran evasivos para hablar de este tema a sus hijos y aplaza el cuestionamiento sobre su propio deceso y el de los demás. Independientemente de esto, experimenta una fascinación ambivalente: temor y atractivo por los mismos, es tal la situación que no se percata de que está expuesto ante vivencias que abordan la frontera de su vida, y para ello debe hacer frente con lo que se le ha inculcado y aprendido respecto a la muerte, aún cuando inconscientemente cree en su perennidad.

En un lenguaje cotidiano se habla a veces de "disolución", de "final", "salida", de "regreso al polvo", de la expiración como un "dormir"; en sentido estricto y biológicamente hablando se usa la palabra "muerte" para indicar el *cese de las funciones biológicas, la detención completa definitiva e irreversible de las funciones vitales* y en relación a su duración se puede clasificar en:

⁵³ El tratamiento de la muerte, su ocultamiento, o, e, trato a los moribundos, a los ancianos, el rechazo hacia todo lo que representa muerte, es parte de una idea de lo que Es, lo que Parece Ser, y lo que quisiéramos que fuera, engañando lo que en realidad sentimos y lo que Es, por ello continuamente se oye decir: "parece que está dormido"... "parece feliz"...

- **Muerte lenta.**- cuando el deterioro es consecuencia de una larga enfermedad, ejemplo de éstas son las consideradas crónico-degenerativas como el cáncer, SIDA, Leucemia, Lupus, entre otras.
- **Muerte súbita.**- sobreviene de improviso, no se espera y el individuo no se percata de que esta agonizando, lo que provoca intensos sentimientos de culpa, por ejemplo, los accidentes, los suicidios y los asesinatos, aquí quedan incluidas todas las situaciones en donde el fallecimiento es inesperado dejando a los familiares, amigos y conocidos desconcertados por no haber hecho nada.
- **Muerte natural.**- es el término habitual, después de un cierto periodo de vida sin razón dolorosa o como consecuencia de un historial médico que así lo previera, por ejemplo: después de varios infartos, hemorragias, etcétera, y generalmente es asociada con personas de la tercera edad aunque puede acontecer en cualquier edad.

Por lo general cuando se reflexiona en las pérdidas se piensa en la muerte de los seres queridos, sin embargo, a lo largo de la vida del ser humano las privaciones constituyen un fenómeno mucho más amplio, y éstas incluyen no sólo ausencias y despedidas a los seres queridos, sino también al abandono consciente o inconsciente de los sueños románticos, esperanzas, ilusiones, poder y seguridad, por lo que desde una perspectiva más humana cuando se habla de muerte se puede incluir:

- **Muerte parcial.**- que hace referencia a las pérdidas que vivimos día a día propias de un proceso de crecimiento físico (las células se mueren, cesan las funciones de ciertos órganos, etcétera), de maduración (el fin de la niñez para dar paso a la adolescencia, de la adultez a la vejez, el nacimiento mismo), o psicosocial (la jubilación, el desempleo, la migración).

- Muerte psíquica.- La toma de conciencia de nuestra existencia deja de ser, por ejemplo el autismo, la psicosis, entre otras.
- Muerte social.- La *ausencia prolongada* donde referencialmente se deja de estar, por ejemplo el encarcelamiento, aislamiento, asilamiento.
- Muerte espiritual.- que hace referencia al alma, cuando el ser humano pierde la fe y la esperanza.

Vivir una experiencia de muerte biológica tiene sus semejanzas con respecto a la separación de dos personas en vida, pues ambas son igualmente dolorosas, por ejemplo dentro del aspecto psicológico lo que vincula a estas dos situaciones aparentemente distintas es:⁵⁴

- El temor a la soledad.
- La esperanza de tener la oportunidad para despedirse de los seres queridos.
- Rodearse de las personas a las que ama.
- Conservar la dignidad.
- Buscar un buen trato, ser escuchado, apoyado, comprendido y respetado.
- La expectativa de contar con seguridad y confianza para conservar la estabilidad emocional.
- La posibilidad de expresar el llanto, el enojo, la angustia y dolor, entre otros sin temor a ser juzgado.

En cuanto al aspecto espiritual ambos coinciden en:

- La necesidad de conocer que su vida ha tenido sentido.
- Descubrir que sentido tiene lo que se esta viviendo.
- Buscan en la espiritualidad un sentido a su dolor.

⁵⁴ Asociación Mexicana de Tanatología A. C., Apuntes del Curso "*Morir: un problema personal, social, familiar*" 2003.

- Buscan reconciliarse con la(s) persona(s) a quién lastimó o que lo lastimaron en su vida para lograr la paz interior.
- En ambas situaciones se busca hablar libremente de la muerte o separación y de sus sentimientos.

El hombre después de una pérdida se puede arriesgar a vivenciar otra relación o bien se cierra y no lo vuelve a intentar pero lo que une a ambos casos es principalmente la búsqueda del sentido a su dolor, en la cual debe *“darse muerte a la imagen ideal del ausente”⁵⁵ y sustituirla por otros ideales, y al mismo tiempo se debe seguir viviendo para garantizar en lo posible la continuidad del “YO”,⁵⁶* de tal forma que su término se da principalmente impulsado por razones vividas en lo consciente⁵⁷ que son de orden moral, religioso, social y utilitario, aún cuando no son separaciones voluntarias pues si bien la relación puede ser elegida en absoluta libertad, existen conflictos internos relacionados con las reglas y/o situaciones sociales, prohibiciones legales, etcétera, que inducen al término de la misma como en el caso de las relaciones de adulterio, con amplio rango de edad, con preferencias sexuales diferentes, el incesto, la diferencia de clase social y económica, entre otros, y este hecho conduce a la pareja a una pérdida única, que como ya se mencionó con antelación, puede ser por enfermedad, accidente, violencia, divorcio, y/o separación, que al parecer es la más frecuente, como es el caso del noviazgo, así, Caruso (2001) plantea que *“estudiar la*

⁵⁵ Igor A. Caruso. “La separación de los amantes”, pág. 62

⁵⁶ En la teoría del psicoanálisis, término que designa la parte central de la estructura de la personalidad.

Según la teoría desarrollada por Sigmund Freud, el “YO” es una de las tres instancias del aparato psíquico, junto al Ello y el Superyó. La formación del “YO” comienza con el nacimiento, en el primer encuentro con el mundo externo. El “YO”, ateniéndose al principio de realidad, trata de ajustar las pulsiones del ello (dominado por el principio del placer) a las exigencias del Superyó (dominado por el deber moral). Su papel, por tanto, es interceder entre los impulsos y deseos instintivos, por un lado, y las presiones morales, por otro, fuerzas a menudo inconscientes, y entre éstas y las exigencias del medio social.

En filosofía, el “YO” significa la conciencia de uno mismo, la primera persona; esto hizo que algunos filósofos, como el francés del siglo XVII René Descartes o el ilustrado alemán del XVIII Johann Gottlieb Fichte, lo consideraran como única base de una realidad cuya existencia cierta es por lo demás discutible (el hecho básico de la realidad es que uno mismo existe), con lo cual el resto del Universo es una suposición a partir de la percepción personal. Otros filósofos, como Immanuel Kant, propusieron dos modos de entender el yo: como objeto de los pensamientos y las percepciones, y como sujeto (yo trascendental). Enciclopedia Microsoft Encarta 2002.

⁵⁷ Donde se tiene plena conciencia o noción de alguna cosa, en este caso de la o las posibles causas de ruptura. Ídem.

separación amorosa significa estudiar la presencia de la muerte en nuestra vida...⁵⁸ pues se da en el inconsciente⁵⁹, donde cada uno intentará olvidar al otro y este acto es la primera defensa contra el propio deceso. El dolor sufrido después de la experiencia y los sentimientos y actitudes de protección que se pongan frente a él, variarán según las vivencias anteriores, por lo que el "extrañamiento hacia él o ella" tras el distanciamiento mutuo es un largo e incómodo proceso.

La disolución amorosa es un acontecimiento que experimentan los seres humanos en algún punto de su vida, y esta vivencia va acompañada por fuerzas de represión que llegan a ser tan poderosas que su experiencia queda en la mente de quienes se separan en forma representativa, por lo que se tiende a ver en el otro al "abandonante" pero por el otro lado se niega a presentarse ante los demás como el "abandonado", es por ello que Caruso sugiere que la separación es *"el problema de la muerte entre los vivos... pues es la irrupción de la muerte en la conciencia humana"⁶⁰*, no en forma figurada sino de manera concreta y literal, donde la ruptura puede convertirse en un escándalo social superior al producido por el deceso.

Al terminar una relación de pareja se van repitiendo esquemas de pérdidas anteriores e intentos de defensa al dolor ya utilizados, la agresividad por ejemplo, se presenta como una primera forma de conservación pues origina la desvalorización del ausente y es una manera de convertir el amor en odio, también puede darse la indiferencia que provoca represión y un rechazo de conciencia -"no me importa"-, incluso puede darse la búsqueda de un sustituto(a) pues necesita consuelo y sabe o cree saber -por experiencias pasadas- que puede haber respuesta aunque ésta no siempre sea totalmente satisfactoria, por ejemplo y de acuerdo a los testimonios de personas entrevistadas encontramos frases y opiniones como:

⁵⁸ Igor A Caruso, op.cit. pág. 6.

⁵⁹ región hipotética de la mente que contiene los deseos, recuerdos, temores, sentimientos, e ideas cuya expresión queda reprimida en el plano de la conciencia. Se manifiestan a través de su influencia sobre los procesos conscientes y, de manera más notable, por medio de fenómenos especiales como sueños o síntomas neuroticos. Enciclopedia Microsoft Encarta 2002.

⁶⁰ Ibid., pág.12

"Al hombre le resulta más fácil la separación pues él puede tener otras aventuras... al fin y al cabo es más libre..."
(Claudia 26 años)

"Cuando vi a mi esposo morir, comencé a pedirle a Dios un milagro para que no se lo llevara... pero no me escuchó"
(Paula 50 años)

"A pesar de que ella decidió terminar la relación, en mi corazón por siempre permanecerá su recuerdo y mi amor, y la esperaré toda mi vida..." (Julio 38 años)

"Después de esa relación no quise hablar ni salir con nadie, porque todas me recordaban a ella, pero poco a poco se me ha ido quitando esa idea..." (Arturo 32 años)

"El hombre puede dedicarse más al trabajo o sus actividades cotidianas sin mayor problema, como si nada hubiera pasado..."(Enrique 22 años)

"Nosotras -las mujeres- sufrimos más bajo la separación, porque fácilmente se nos crea mala fama, a nosotras se nos permite menos cosas que a los hombres, ellos pueden tener otra mujer inmediatamente pero nosotras no porque se nos juzga mal, en cuestiones de pareja una debe pensar siempre en como hacer que la relación funcione... depende de nosotras..."
(Laura 33 años)

"Yo no sé porque se cree que los hombres no sufrimos, claro que sí, solo que fuimos educados para fingir que no, y por ello nos hacemos a la idea mucho más rápido, pero no es porque no nos duela..." (Jorge 20 años)

"Cuando termine con Joaquín creí que iba a morir, baje mucho y muy rápido de peso, yo misma no me reconocía y lo único que hice fue escribirle cartas que nunca le envié..." (Susana 35 años)

"Desde que mi esposa murió siento un vacío muy grande dentro de mí y mi casa... se siente muy fría sin su presencia..."
(Alberto 45 años)

Ambos, tanto hombres como mujeres, experimentan la separación como un desequilibrio personal, y se apoyan de diversas fuentes para concluir este proceso buscando un que o quien le ayude a expresar y en consecuencia liberar su pena. Algunos de estos contextos juegan un papel importante en la recuperación del individuo, como son los amigos, la familia, el cura o sacerdote, los medios masivos de comunicación y las actividades de entretenimiento, entre ellas la música que funciona como un desahogo o bien para exteriorizar su aflicción. De acuerdo a las opiniones anteriores las personas expresaron como canciones favoritas las siguientes, de las cuales solo se expondrá un fragmento:

Tema: Olvidarte

Interprete: Francisco Céspedes

Olvidarte será fácil ya lo sé

Tengo a penas que dejar de ver el mar, y cegarme ante la luz de las estrellas, no ver llegar la luna detrás del cristal...

Olvidarte será fácil tengo a penas que taparme los oídos a los cantos de las aves y al murmullo penetrante de los ríos olvidarte será fácil te lo digo es

El dolor que produce la ausencia del ser amado desata diversos mecanismos de defensa, en este caso la ironía o incluso el sarcasmo, y esto es característico de la etapa tres que es la búsqueda de indiferencia, donde el doliente quiere convencerse de que la vida sigue y en este ejemplo también fluctúa con la primera etapa, pues es un intento por matar el recuerdo de la persona ausente y lo que representa.

Tema: Todavía

Interpreta: Factoría

*....todavía me acuerdo de ti,
Todavía siento que estas junto a mí...
ratos felices contigo pasé, después de
eso olvidarte no podré,
y aunque mi corazón te anhela a ti,
se que con otra tu eres feliz.....*

A través de esta canción se presentan algunas de las características de la etapa de la "catástrofe del YO" porque se tienen pensamientos y/o sentimientos contradictorios como el rechazo al ser amado pero al mismo tiempo el mantener la esperanza de regresar con él o ella.

Tema: Pero me acuerdo de ti

Interpreta: Cristina Aguilera.

*Ahora ya que mi vida se encuentra
normal
Que tengo en casa a quien sueña
con verme llegar
Ahora puedo decir que
me encuentro de pie
Ahora que me va muy bien

Ahora que con el tiempo logre superar
Aquel amor que por poco me llega a
matar
Ahora ya no hay más dolor
Ahora al fin vuelvo a ser yo

Pero me acuerdo de ti
Y otra vez pierdo la calma
Pero me acuerdo de ti
Y se me desgarró el alma
Pero me acuerdo de ti y se borra mi
sonrisa
Pero me acuerdo de ti y mi mundo se*

La búsqueda de indiferencia es la etapa que este párrafo representa, ya que a pesar del tiempo se quiere convencer a la persona "abandonada" de que todo está bien pero sólo es un autoengaño. Este es un claro ejemplo de un duelo no superado porque ha pasado el tiempo y el dolor no ha disminuido.

Tema: lo dejaría todo

Interpreta: Chayane

...no me queda bien valerme de diez mil excusas,

cuando definitivamente se que ahora te vas,

aunque te vuelva a repetir

que estoy muriendo día a día,

aunque también estés muriendo tú no me perdonarás,

aunque sin ti haya llegado al limite de la desolación,

mi cuerpo, mi mente, mi alma,

ya no tienen conexión...

La separación definitiva de aquella a quién se ama es una experiencia dolorosa, que provoca una desesperación, angustia por la ruptura, un deseo de ya no continuar viviendo, entre otras, es por esto que la canción refleja la etapa de la "catástrofe del YO".

Tema: Espejo

Interpreta: Yuri.

... Hoy que no quieres saber más de mi

hoy que me toca perder

voy a engañarme a mi misma y gritaré al espejo que ya te olvide,

y si los años me dan la razón

tú al final ya veras en ese espejo ya roto y marcados los años que no

...

En esta canción se observa la etapa de la agresión, donde destaca un odio hacia la persona ausente y cosas, personas u objetos con los que se le asocian, hay agresividad hacia todo lo que le rodea, un autoengaño de sentimientos y reproches hacia el o la que se fue por su abandono.

Tema: Si ahora te me vas

Interpreta: Mijares

Que voy hacer ahora, cuando no encuentre tu voz

Y ese amor termine por vivir en un rincón

Como le voy a hacer para salir con vida.....

Si ahora te me vas, ¿de que me sirve tanta vida? Si ahora te me vas, ¿Qué voy hacer sin ti? Ya nada quedará solo el recuerdo que se abre en mi

El tema expresa el dolor por el que está pasando al haber terminado su relación amorosa y el no saber que va a ser de su vida sin ese ser, y ante tal pérdida ningún otro acontecimiento puede asemejarse en dolor. La ausencia de un motivo para vivir, el recuerdo persistente de la persona amada, y la búsqueda de su amor en objetos de identificación es lo que da a esta canción una vinculación con la primera etapa donde hay una clara mutilación del yo.

Tema: No sé olvidar

Interpreta: Alejandro Fernández

*...y yo no se olvidar como lo hiciste tú,
te haz quedado clavada en mi pecho,
como si fuera ayer,
no sé como arrancar tus besos de mi piel, eres tú mi obsesión, mi tormento
y nada puedo hacer, yo daría hasta la vida por verte otra vez.....*

La separación en la vida del ser humano acarrea sentimientos de tristeza, rabia, anhelo, añoranza, rechazo, entre otros, sobre todo en la primera etapa de la "Catástrofe del YO", que se ejemplifica con este párrafo.

Es a través de estas manifestaciones culturales como se da un espacio para expresar el dolor, medio por el cual se nombra lo innombrable, y se hace frente al sentimiento. La identificación con otros dolientes es lo que mueve al ser humano para salir de su pena y/o compartir sus experiencias, pues la verdadera muerte es cuando ya no le interesa nada acerca de la relación.

Las sociedades contemporáneas viven cada vez más de espaldas a la muerte, pues ante la pérdida de un ser querido, se incita a olvidar, a reponerse enseguida, a no sentir, a no expresar el dolor en público, a no molestar a los demás, etcétera, pero como consecuencia de estas actitudes, son cada vez más las personas que no viven sanamente la muerte incluyendo a la separación de un ser querido puesto que reprimen sus emociones, ante tal situación se presenta un proceso llamado "Duelo" que es considerado como un síndrome porque la persona presenta determinadas manifestaciones y síntomas, éste es un proceso que puede desencadenarse por múltiples razones y para este trabajo únicamente se considerará al generado por la pérdida de un ser querido, pues cada persona lo vive de manera particular, y la disciplina responsable de su estudio es la "Tanatología", que a continuación se desarrolla.

2.2 Tanatología

Es una disciplina que nace en Estados Unidos por la doctora Kübler Ross en 1965 en un Hospital de la Ciudad de Nueva York, y es introducida a la Ciudad de México por el Dr. Luis Alfonso Reyes Zubiría, Presidente de la Asociación Mexicana de Tanatología (AMTAC) y de la Asociación Internacional de Tanatología y Suicidiología (AITS)⁶¹.

La Tanatología cumple un papel fundamental, su nombre proviene de thanatos: muerte y logos: tratado que quiere decir tratado de la muerte, *"constituye una disciplina que proporciona ayuda profesional al enfermo terminal y a sus familiares, a personas con ideas suicidas y a todo individuo que haya tenido una pérdida significativa"*, aquí se concibe integralmente a la persona como ser bio-psico-social-espiritual, y tiene como objetivo ayudar al individuo enfermo en etapa terminal y a su familia en el proceso de duelo, además a aquellas personas que han tenido alguna pérdida o ruptura significativa como puede ser: de pareja, familiar, amigo u objeto, a fin de que continúen viviendo con calidad, sin culpas, rabias, depresiones, frustraciones y otros sentimientos, logrando aliviar el dolor, y que lleguen a la aceptación del suceso en el menor tiempo posible.

Cabe destacar que el apoyo que se brinda a las personas va a depender de la problemática que presenten, porque el duelo se manifiesta de forma diferente, según la causa que lo haya originado y del vínculo afectivo que se haya establecido con la persona.

Respecto a los profesionales que apoyan el proceso de duelo, requieren contar con un perfil cuya finalidad es la de favorecer a los individuos para una auténtica aceptación de la pérdida, tales capacidades y habilidades son:

⁶¹ Bernabé Tierno, psicología de la vida práctica cotidiana, pág. 18.

1. Un conocimiento profundo de Tanatología.
2. Compasión, real empatía, sin sentimientos fingidos.
3. Habilidad para identificar las necesidades de la persona.
4. Habilidad para establecer relaciones interpersonales.
5. Tener sentido del humor (reirse hasta de lo absurdo).
6. Ser honesto y saber decir "no se".
7. Capacidad de decir las cosas como son, sin recurrir a las mentiras.
8. Tener paciencia para escuchar y generosidad en dar su tiempo.
9. Humildad para perdonar y perdonarse, aprender, reconocer.
10. Saber lo que es el amor incondicional y vivirlo⁶².

Estas características del tanatologo no difieren de las capacidades que el trabajador social adquiere a lo largo de su formación, las cuales se enfocan a ayudar al individuo en su problemática, buscando alternativas de solución en conjunto, pero sobre todo considerando que es un ser que se desarrolla en un contexto social con tradiciones y costumbres, y que a través de la interacción con otras personas, adquiere conocimientos que conforman su personalidad única, y que estos factores durante un proceso de duelo van a influir para la aceptación de las pérdidas o rupturas amorosas que tenga a lo largo de la vida, en menor lapso.

⁶² Bernabé Tierno. Psicología de la vida práctica cotidiana, pág. 19-20.

2.3 El Duelo

El ser humano vive en un mundo en donde su mente ha sido proyectada para ganar un empleo, un rol en la familia, un lugar en la sociedad, una relación de pareja, pero al mismo tiempo para atravesar por varias "pérdidas" desde que nace hasta que muere, estas pueden ser: por muerte de algún ser querido novio(a), esposo(a), hijo(a), madre, hermano(a), padre o cualquier parentesco y por separación o divorcio. De cualquier manera se tienen reacciones de intenso dolor que alteran la forma de actuar con los demás, y que a través de un proceso que consta de varias etapas se puede enfrentar y aceptar la pérdida, en menor tiempo, ya que se corre el riesgo de no superarla y vivir en ese estado para el resto de la vida, por ejemplo no dándose una nueva oportunidad de tener una relación de pareja o en matrimonio, de tener otro hijo(a), que desde luego impide interacciones sanas y creativas.

"La palabra DUELO viene del latín dolus (dolor), es el proceso de adaptación psicológica a las pérdidas propias vividas en nuestro cuerpo y propias relacionadas con personas, animales, cosas, fenómenos o situaciones importantes para nosotros..."⁶³, es un transcurso doloroso y lento que permite aceptar la ausencia de la persona u objeto amado sin olvidarlos y aprendiendo a vivir sin ellos, es una experiencia común que tiene lugar después de éstos sucesos y que ocasionan un descontrol en la vida cotidiana del individuo.

El duelo es una experiencia global que impacta en el ser humano en sus esferas biológica, social, psicológica y espiritual, lo que requiere que se atienda, porque puede no sólo afectar a un individuo sino a todas aquellas personas que lo rodean, originando cambios en las relaciones con quienes interactúa. Así el trabajador social es un profesional que juega un papel importante en el ámbito del duelo, puesto que

⁶³ Ana Giadis Vargas, et. al. Curso de Tanatología, pág. 10.

tiene la capacidad de escuchar y participar con quién atraviesa por este proceso, utilizando las habilidades y los recursos necesarios para llegar a la aceptación de la pérdida y el enfrentamiento a la realidad.

El duelo se concluye cuando la persona está preparada para pensar y hablar del ausente o del hecho, sin el dolor que este le produce, es decir sin las manifestaciones físicas y es capaz de invertir sus energías y afectos en nuevas relaciones, recuperando el interés por la vida y la esperanza. Desde luego la personalidad de cada ser humano es única así como también este proceso por lo que varía en cada persona, originando diversos tipos, entre ellos el normal y los atípicos, los cuales se explicarán a continuación.

2.3.1 TIPOS DE DUELO

DUELO NORMAL

Es normal cuando las respuestas de una persona a la pérdida son esperables y las reacciones son totalmente comunes: llanto, tristeza, el aislamiento, la ira, culpabilidad, entre otras. Cuya duración esta de entre 6 meses y un año y se resuelve finalmente logrando la aceptación.

DUELO RETARDADO

Se manifiesta en aquellas personas que aparentan tener bajo control sus sentimientos y lo único que hacen es reprimir la causa normal de esta pérdida, pero como no lo pueden ocultar, de alguna manera tendrán que manifestarlo, a través de diferentes reacciones, teniendo por ejemplo las enfermedades del aparato digestivo, del sistema nervioso o cardiovascular, enojo, depresión, baja autoestima, etcétera, aquí las personas se mantienen en un estado pasivo para evitar caer en una situación dolorosa o deprimente.

DUELO CRÓNICO

En este tipo de duelo el individuo principalmente se queda vinculado al ser querido que perdió, mostrando o reaccionando una gran incapacidad para relacionarse con las demás personas que lo rodean. Tiene una duración aproximada de un año hasta un año y medio.

DUELO PATOLÓGICO

Aquí se entorpece la aceptación del hecho, si se prolonga se puede entrar en estados de depresión, regresión o ansiedad, que impiden la confrontación con la realidad, y asociarse a conductas suicidas o síntomas psicóticos, en este caso se adquiere una connotación patológica cuando la relación de la persona con el individuo ausente ha sido extremadamente ambivalente, no sólo un intento de conservar las partes buenas de ella, sino también un intento de destruir a la odiada. Los elementos destructivos crean sentimientos de culpa, rabia y represalia hacia él (la) que se fue, donde predomina la gratificación sádica de vencer y humillar a la persona, de superarlo en un propósito de competencia y rivalidad.

DUELO ANTICIPATORIO

En este tipo el individuo parcial o totalmente da inicio al proceso de duelo desde antes de la pérdida, preparándose para el momento en que llegue el suceso, teniendo más recursos internos para aceptarla, aquí va visualizando y planeando el futuro con la ausencia del ser querido, previendo las acciones para cuando fallezca o ya no este. En donde se destaca que permite reparar aspectos dolorosos en la relación, perdonarse, reconciliarse y despedirse, pero en términos generales, facilita el proceso después de la muerte o separación y por ello es menos difícil.

Así como hay autores que caracterizan al duelo en diferentes tipos también hay quienes describen este proceso por diversas etapas, las cuales tienen semejanza en

cuanto a reacciones, actitudes o sentimientos que se manifiestan durante este periodo y que se exponen en el siguiente apartado.

2.4 Etapas Del Proceso De Duelo

La separación de la familia o amigos, el desempleo, un cambio de casa, la ausencia de salud, y en este caso la muerte o separación de la pareja, origina en el individuo un proceso de duelo que consta de varias etapas en las cuales se experimentan sentimientos o reacciones como la tristeza, odio, culpabilidad, agresión, indiferencia, aislamiento, cansancio, insomnio, etcétera, por medio de este se aprende a aceptar la pérdida enfrentándose a sí mismo para lograr estabilizarse emocionalmente y continuar con un proyecto de vida. Sin embargo aunque es muy doloroso no puede evitarse, y cada ser humano lo vivencia de acuerdo a los lazos afectivos establecidos, a su contexto social, y a otros aspectos que influyen en su vida cotidiana. Este proceso es estudiado por varios autores, como a continuación se describen.

2.4.1 KÜBLER ROSS

Kübler Ross⁶⁴ inició su investigación acerca del duelo en un hospital con enfermos en fase terminal y sus familiares, deduciendo que atraviesan por una serie de etapas desde el momento en que conocen la problemática hasta que llega su muerte, las que no tienen un orden, pues se viven de manera distinta. Para esta autora es posible vivenciar cinco:

⁶⁴ Elizabeth Kübler Ross. Sobre la muerte y los moribundos, pág. 360.

a) NEGACIÓN Y AISLAMIENTO: La negación ocurre como mecanismo de defensa⁶⁵, se siente o se piensa que esa persona sigue viva, no se acepta que murió, se va a morir, o a separar, y se tiene la esperanza que en cualquier momento volverá a estar presente. Pero conforme al paso del tiempo el individuo va siendo consciente de la pérdida, aislándose, deseando estar solo y no conversar con nadie. Algunas de las expresiones frecuentes en esta etapa son: "no puedo creerlo, si lo vi la semana pasada", "no es cierto", "el no murió, el va a regresar por mí".

b) RABIA, ENVIDIA Y RESENTIMIENTO: Este es un momento difícil tanto para el sujeto como para la familia. La rabia, ira, odio, envidia surgen de manera irracional e incontrolable. Cuando fallece el ser querido, estas reacciones se manifiestan contra los médicos, la vida, Dios, los familiares, incluso con quien murió.

c) REGATEO, PACTO O NEGOCIACIÓN: El individuo busca buenas conductas para alcanzar un consuelo, hace promesas que puede o no cumplir, pero en realidad es la búsqueda de medios para intentar modificar la realidad y para liberarse de las culpas, diciendo frases como: "si me porto bien, si rezo, Dios me va a dar un premio y perdonará mis pecados", "estoy dispuesto a dejar de beber con tal de ver a mi mujer bien", etcétera.

d) DEPRESIÓN: En esta etapa se expresa más libremente el dolor por la pérdida, viviendo en una profunda tristeza, apareciendo como una respuesta natural, es una reacción de miedo al pasado y al futuro, es la de mayor duración.

e) ACEPTACIÓN: El individuo acepta su realidad y vive en ella, esta es una etapa de vaciedad de sentimientos y se logra con el tiempo, cuando el bagaje emocional haya tomado su curso normal.

⁶⁵ Proceso que entra en función, ya se trate de un organismo, un individuo o grupo, para resistir o neutralizar conflictos, fracasos o dificultades... pueden señalarse los siguientes: represión, negación, agresión, aislamiento, proyección, regresión, entre otros... se trata de un proceso inconsciente con que se satisface un deseo reprimido o se establece el equilibrio psíquico. Ezequiel Ander- Egg, Diccionario de Trabajo Social, pág. 194.

2.4.2 ALFONSO REYES ZUBIRIA

Reyes Zubiría⁶⁶, propone que la tristeza es un dolor que no solo es físico, sino emocional o mental, y que está presente en cada etapa del proceso de duelo, que puede obligar a la psiqué⁶⁷ a funcionar bajo la influencia de otros sentimientos igualmente negativos como angustia, ansiedad, rabia, culpa, depresión e incluso en mecanismos psicósomáticos. Las etapas que propone son:

a) CATASTROFE DEL YO: En esta etapa la persona que ha perdido al ser amado se siente mutilado, hay una negación que consiste en no creer lo que está pasando, se tiene la impresión de estar viviendo una pesadilla, para poco a poco vivir la realidad. Se poseen sensaciones de pérdida del sentido de la vida, una frustración insoportable, cambios de conducta y alimentación, sentimientos de culpa, necesidad o imposibilidad para llorar, entre otros.

b) LA RABIA: Es una reacción que se tiene como mecanismo de defensa que permite liberar el sentimiento de pérdida, de modo tal que los del "YO" salen para fijarse en el "TU", y surgen manifestaciones de rabia hacia al médico, a los familiares, al que murió, a Dios y hasta él mismo creyéndose culpable por haber sobrevivido, por no ser "buenos", y no impedir que se fuera, originando la tristeza como una forma de enmendar la culpa.

c) PERDÓN: Aquí es importante perdonarse a sí mismo y a los otros pues en tanto no se supere se vivirá en una profunda tristeza, por que es una condición indispensable para tener paz interior y poder terminar con el proceso de duelo que se está atravesando.

⁶⁶ Dr. Alfonso reyes, Ponencia El Duelo y sus Etapas Tanatológicas.

⁶⁷ Psiqué = Alma humana, Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española, pág. 1258.

d) ACEPTACIÓN: Etapa final donde el doloso(a) acepta que la persona amada se fue, sin olvidarla y perdonando su abandono, logrando encontrar un sentido a la vida y llevarla a cabo plenamente.

2.4.3 IGOR CARUSO

Caruso⁶⁸ estudia una de las experiencias más dolorosas que puede tener una persona : la separación definitiva de quien se ama, él identifica a la ruptura como una vivencia de la muerte presente en la conciencia, no solo físicamente, sino de manera afectiva, la vivencia de la muerte del "YO" en la conciencia del Otro, propone las siguientes etapas:

a) CATÁSTROFE DEL "YO": Es la pérdida de la esencia de amor en cuanto a objeto de identificación, lo que conlleva a una auténtica "mutilación del YO" el cual cree que no tiene ya sentido la vida y persisten los pensamientos tristes, se desea morir y nace la desesperación por la separación. Para que esta muerte en la conciencia no termine en el suicidio se utilizan mecanismos de defensa tales como: negación, agresión, retraimiento, llanto, indiferencia, etcétera, aunque no necesariamente en orden cronológico, además se tienen manifestaciones físicas o emocionales como: insomnio, aislamiento, angustia, pérdida de autoestima, falta de apetito, sueño, entre otras.

El dolor se vive como una experiencia incomoda, desagradable, aislada, y hay un sentimiento de encierro en el cuerpo, el que obstruye a lo externo, distanciándose del afecto y la comprensión de los que lo rodean.

b) AGRESIÓN: Suele ser contra el ser querido ausente, contra los médicos, contra Dios o los demás, aquí se origina la degradación de quién partió, para que el "YO" que está lesionado pueda seguir viviendo, originando la manifestación de

⁶⁸ Igor A. Caruso. La separación de los amantes, pág. 19-22.

sentimientos negativos, por lo tanto es el primer mecanismo de defensa, porque parece permitir una desidentificación con la persona amada, convirtiendo el amor en odio, pero a la vez en unión.

c) BÚSQUEDA DE INDIFERENCIA: La persona que sufrió la pérdida quiere convencerse de que la vida sigue adelante, que todo es igual, a pesar de la separación. Este es el segundo mecanismo de defensa, es una forma de autoengaño, un querer convencerse para lograr la paz interior.

d) HUIDA HACIA DELANTE: Es el tercer mecanismo de defensa, que se manifiesta primordialmente como huida en la actividad, escapando constantemente en el trabajo, en acciones sociales, en la religión, en el deporte, etcétera para "no pensar en la persona ausente", es un medio para evitar el reconocimiento de los sentimientos reales y una trampa que le está impidiendo vivir en el presente.

e) IDEOLOGIZACIÓN: La separación es una manera de enfrentar la vida ante el sufrimiento y después de la energía gastada se llega a la racionalización (mecanismo de defensa), la persona ha integrado la vivencia a su vida cotidiana, ha convertido el dolor en aprendizaje. El trabajo de introspección ha resultado una nueva forma de ver la realidad y como consecuencia una mayor capacidad para tomar decisiones, es el momento en que las ideologías, las teologías que se tienen se valoran y ayudan a encontrar un nuevo sentido a la vida, existe la posibilidad de una vocación religiosa, devoción altruista, dedicar mayor atención a los hijos, etcétera.

f) ACEPTACIÓN: La persona que sufrió la separación llega a esta etapa cuando se empieza a hablar del futuro y no del pasado, encontrando un estado de bienestar. Sin embargo esta es diferente a la resignación ya que esta se encamina al autoengaño.

Las etapas del proceso de duelo anteriormente expuestas tienen en común la negación como primera manifestación negativa que se expresa mediante la rabia, ira,

enojo, aislamiento, entre otros, con actitudes como el llanto, la depresión, tristeza, ironía, indiferencia o evasión, etcétera. Un segundo momento en el que coinciden es la negociación con doctores, familiares, Dios y con él mismo, así como en la búsqueda de actividades para aminorar el dolor, para finalmente llegar a una aceptación real.

Debido a que la temática del trabajo está enfocada a la pérdida por la separación, muerte o divorcio de la pareja, es importante señalar que las etapas del duelo que propone Caruso son la base para esta investigación, ya que orienta su teoría a la ruptura amorosa.

2.5 Manifestaciones Del Duelo

En ninguna otra situación como en el proceso de duelo, el dolor que se produce es total: es un dolor biológico porque duele el cuerpo –a través de las enfermedades que se presentan-; psicológico ya que duele la personalidad –debido al sentimiento de culpa, baja autoestima-; social duele la sociedad y su dinámica –asignando estereotipos, etiquetas, reglas-; y espiritual porque duele el alma se pierden ilusiones, esperanzas en el individuo mismo, en los demás y en Dios-. Por lo que a continuación se hará una descripción de las reacciones más comunes ante la pérdida:⁶⁹

❖ REACCIONES FÍSICAS (dolor del cuerpo):

La separación de alguna persona repercute en el cuerpo produciendo alteraciones en el aparato digestivo, circulatorio, sistema nervioso y glandular, entre otros, las cuales se manifiestan con pérdida del apetito, debilidad física, náuseas,

⁶⁹ Ana Gladys Vargas, et. al. Curso de Tanatología, pág. 11.

dolor de cabeza, insomnio, dolor de espalda, temblores, visión borrosa, oleadas de calor, sensación de falta de aire, opresión en el pecho, hipersensibilidad al ruido, etcétera, dichas reacciones dentro de cierto límite de tiempo son esperadas, porque son la forma más eficaz que el individuo encuentra para expresar lo que está sintiendo o viviendo.

❖ REACCIONES PSICO-SOCIALES (dolor psicológico y social):

Todo aquello que impacta a nivel emocional se proyecta en las relaciones interpersonales del individuo, por lo anterior es difícil separarlas. Las reacciones más habituales son incredulidad o negación, insensibilidad, aturdimiento, enfado, rabia, odio, resentimiento, tristeza, nostalgia, miedo, angustia, aislamiento, culpa, dificultad para concentrarse, soledad, alivio, la sensación de oír o ver al ausente, cambios de humor, falta de interés por el sexo, llorar, suspirar, apatía, entre otros.

❖ REACCIONES ESPIRITUALES (dolor del alma):

Estas se relacionan con cuestionamientos que se hace la persona en torno a Dios, a la inmortalidad, al sentido de vida y muerte, está más enfocado a la introspección, reaccionando como ausente, pensativo, evitando a la gente, asistiendo a la iglesia, distraído, etcétera.

Todas estas reacciones se dan de manera múltiple y simultánea, tanto en la muerte de un ser querido como en la ruptura amorosa, y que otras aunque en las primeras etapas del proceso suelen ser algunas más intensas para la etapa final desaparecen; estas repercuten en la vida cotidiana del individuo, pero son necesarias para que de alguna manera la persona llegue a la aceptación de la pérdida, sin embargo existen reacciones atípicas⁷⁰ las cuales se retardan o aplazan dentro de los límites normales manifestándose en forma distorsionada ocasionando la permanencia

⁷⁰ Por reacciones atípicas, se entiende a aquel patrón de respuestas que no están sujetas al proceso normal de moderación y disminución: interfiere sensiblemente en el funcionamiento personal y social al grado de inducir a los familiares, a solicitar ayuda profesional... Julieta C. Covarrubias, et. al., Diplomado en Tanatología, pág. 12.

en el proceso, sin llegar a la recuperación o aceptación, provocando a veces estados de depresión crónica o el suicidio por que se les dificulta enfrentar la realidad.

Es importante mencionar que el duelo es una situación transitoria y de elaboración lenta, que por lo regular en condiciones óptimas y dependiendo de los factores asociados a la pérdida o ruptura amorosa, tardará en superarse de 6 a 18 meses; por ser el duelo un suceso que afecta al individuo de manera familiar, escolar, laboral, espiritual, cultural y social en cuanto a la interacción con otros individuos en su vida cotidiana y a tener el trabajador social contacto directo y estrecho con él y su problemática es importante que conozca las etapas y reacciones de este proceso para que identifique si esta sufriendo una pérdida y dar una atención adecuada y oportuna.

2.6 El Duelo y la Participación del trabajador social

Al intervenir en un proceso de duelo el trabajador social sigue por ciertas líneas estratégicas, tales como:

Etapas del duelo	Participación del trabajador social
a) CATASTROFE DEL "YO" (situación precipitante o conocimiento de la misma)	La intervención ha de prever la preparación para dar la noticia en caso de fallecimiento: sugiriendo dar antecedente; poner en marcha la escucha activa, informar sobre la asistencia profesional al que se accedió.
b) PERIODO DE AGRESIÓN BÚSQUEDA DE INDIFERENCIA	Atención en situación de crisis. Conocer y distinguir actitudes o reacciones, prepararse a contener y absorber la reacción, sin adjudicarse culpas, no ser defensivo, apresurado o agresivo.
c) HUÍDA HACIA DELANTE IDEOLOGIZACIÓN (incorporación de nuevos pensamientos y reconocimiento de sentimientos)	Informa e invita a que la persona hable sobre el futuro inmediato, expresa la comprensión que tiene frente al evento. Aclara, señala y orienta sobre implicaciones y objetivos posteriores.
d) ACEPTACIÓN	Brinda la posibilidad de intervención subsecuente y seguimiento

Lo fundamental es que mientras el profesional tiene la responsabilidad de obtener conocimientos teóricos al respecto y actuar adecuadamente, la red social de familiares y amigos que rodean a la persona pueden ayudarla de manera efectiva, sin embargo en ocasiones obstruyen o dificultan el proceso de duelo, mediante consejos que no se adecuan a la situación vivida.

Cabe resaltar que el trabajador social para lograr una participación positiva en la elaboración del duelo, tiene que apoyarse en la multidisciplinariedad, tales como: Psicología: en cuanto a conceptos, emociones, conductas, reacciones, Medicina: en los síntomas y tratamiento de los enfermos en etapa terminal, Biología: en la naturaleza humana, la exteriorización del dolor a través de las manifestaciones psicósomáticas, Místico-Religioso la espiritualidad, la cultura y la idiosincrasia, Sociología: en la interacción y establecimiento de relaciones interpersonales. Involucra conocimiento, comprensión y acción con respecto al contexto social de los problemas de los individuos, y si la muerte o la pérdida de pareja se consideran eventos sociales, entonces es evidente que los trabajadores sociales pueden aportar en esta área por la formación integral y profesional, dentro de esta destaca la sensibilidad, la empatía que puede lograr para con el doliente, la capacidad de brindar alternativas hacia el dolor de la persona mediante talleres, técnicas o una metodología enfocada a su problemática, entre otras, para coadyuvar al individuo una solución satisfactoria.

CAPITULO III

Trabajo Social y Duelo

"Pero, ¿dónde iba yo a empezar? El mundo es tan vasto; puedo empezar con el país que mejor conozco, el mío. Pero mi país ¡es tan grande! Mejor empiezo con mi pueblo. Pero mi pueblo, también, es muy grande. Mejor empiezo con mi calle. No, con mi hogar. No, con mi familia. No, importa, empezare conmigo mismo."

Elie Wiesel

El dolor que se siente al sufrir una pérdida significativa es ciertamente uno de los aspectos más angustiosos y habituales en el ser humano, y por medio del proceso de duelo puede disminuir su intensidad y duración hasta llegar a una aceptación del suceso. Es por esto, que relacionarse con personas que sufren una pérdida genera ansiedad, incertidumbre, coraje, entre otros, no sólo en el doliente sino en la familia y en las personas con quién se relaciona, ocasionando un desequilibrio económico, social y sobretodo emocional.

Ante esta problemática que todos los seres humanos vivencian, y como profesionistas en Trabajo Social que interactúan cotidianamente con estos, es importante conocer los roles profesionales ante esta situación y otras, para analizar y entender las etapas del duelo por las que atraviesa la persona cuando ha sufrido una pérdida del ser amado, así como desarrollar los métodos adecuados –individual, grupo o comunitario- incluyendo la aplicación de técnicas y/o instrumentos para llegar a la esencia de la problemática y buscar en conjunto con el individuo la solución para enfrentar y aceptar la ausencia del otro, tomando en cuenta su contexto social en el que se desenvuelve. Así mismo debe conocer en que consiste este proceso, cuales son sus características, reacciones y como afecta al individuo sino se busca ayuda profesional, no dejando de lado el conocimiento acerca del perfil de otros profesionistas que intervienen en este suceso.

3.1 El Trabajo Social, su Concepción del Hombre y su Contexto

Los seres humanos viven en sociedades, grupos y culturas distintas, organizan de forma natural sus vidas en relación con otros seres humanos y se encuentran influidos por su historia social e instituciones; por lo que en el transcurso del tiempo se han presentado todo tipo de problemas e incompatibilidades y en todas ellas existen conceptos tales como dolor, angustia, desigualdad, amor, compasión, entre otros. Frente a ello, el trabajo social forma parte de una profesión edificada por el hombre y su entorno o ambiente histórico-social-cultural-espiritual, considerando que cada individuo es, a su vez, construido por las expectativas, modelos de conducta y normas culturales en las que se desenvuelven, por lo que desde este punto de vista, una vez revisados los conceptos de trabajo social, consideramos que: *El Trabajo Social es una profesión que mediante bases teórico- metodológicas-filosóficas, identifica carencias y necesidades sociales del individuo para establecer alternativas de acción que tiendan a la promoción, educación, concientización, conservación, recuperación, rehabilitación de una situación y/o problema concreto en los individuos, grupos y comunidades.*

Pero ¿que es el hombre?... definirlo resulta extraordinariamente complicado, intentar hacerlo implicaría darle límites, sin embargo, y para los fines de este estudio partimos de la idea de que el hombre y la mujer son iguales en su constitución misma de seres humanos - ante la ley desde el ámbito jurídico- pero biológica, psicológica, y socialmente diferentes; por lo que cuando se elabora su diferenciación se parte de sus connotaciones socio-culturales.⁷¹ Puede decirse que el individuo es un conjunto de mente, alma y cuerpo, este último, considerado como el transporte de los dos primeros, que son los que realmente le constituyen, así como a su manera de pensar, de ser, de vivir, el cuerpo es una herramienta mas que ayuda al resto a llevar a cabo su propósito que es vivir. Consideramos que para el Trabajo Social, el hombre puede percibirse

⁷¹ Dependiendo de la sociedad donde estemos se socializaran a los niños y niñas de forma diferente. a través del proceso de socialización, nosotros interiorizamos lo que es y debemos ser como mujer o como hombre. Como trabajadores sociales, nos tendremos que dar cuenta de los aspectos comunes del género, pero también los aspectos particulares.

como histórico, que tiene vida... y muerte, y que posee también una herencia para los demás, que es **integral**, esto es una totalidad -bio-psico-social-espiritual- y no solo una suma de partes pues es indivisible, o un producto de reforzamientos y castigos, ni como el resultado de influencias externas que lo definirían sin voluntad, ni como para estudiarse de manera aislada despojándolo no solo de su historia, sino de sus ideales, sus miedos, sus creencias, pero tampoco es solamente un depósito de sentimientos, afectos y emociones arbitrarias. El ser humano integral, presenta todos estos aspectos y cada uno de ellos se relaciona entre sí, no se puede adjudicar "causa-efecto", pues es casi imposible determinar cual de estos factores que le rodean es el causante de todo y lo que determina a lo demás. De esta forma emociones, pensamiento y acción, están interrelacionados y si se extrae una parte de ellos -omitiendo el valor de unidad única e indivisibilidad- deja de ser integral. Entonces será conceptualizado a lo largo de este trabajo de manera global, además de considerarlo como único por el hecho de ser individuo, esto es hombre y mujer, puesto que ambos presentan características que los vinculan y los separan, y que cada uno a su vez posee diferente historia, pues si bien es cierto que se comparte una misma naturaleza, también lo es que cada uno la percibe, la manifiesta y la vive de forma particular.

Una de las grandes interrogantes de todo individuo es el conocer *¿quien se es?*, *¿que fin tiene ser?*, y *¿por cuanto tiempo?*... Quizá algunos ya se hayan preguntado esto anteriormente y se consideren amplios conocedores de su persona, otros querrán saberlo. Conocerse a sí mismo implica un proceso evolutivo, es algo que se va aprendiendo y asimilando al tiempo en que se relaciona con otras personas, es algo que va más allá de algún concepto o teoría, es esencia, por lo que *ser*, *existir* y *conciencia* pueden considerarse sinónimos, esto es vida consciente. El hombre sin embargo para llegar a esta toma de conciencia enfrenta a su propia fragilidad, es saberse mortal, reconocer su desamparo, soledad y aislamiento propios de la individualidad, implica confrontar la libertad y la responsabilidad de la propia existencia y estos sentimientos son ineludibles, luego entonces es total, que a su vez esta influido

por los otros⁷², pero que posee libertad, el libre albedrío para decidir que camino ha de seguir, que se conoce y que a los sentimientos -como el amor- los sitúa en una esfera particularmente diferente, pues toda persona representa algo único, y cada una de sus vicisitudes y experiencias son algo particular que se producirán una sola vez en su vida, esta capacidad conciente de discernimiento con que se cuenta no significa hacer lo que se quiere, sino es algo que fluye del espíritu, del alma, es *ser uno mismo*, es asumir responsablemente su propia vida y el resultado de las decisiones que se tomen a lo largo de su existencia, los actos y compromisos adquiridos, es ser congruente.

Cabe destacar la importancia de conocer como se percibe a sí mismo el ser humano, aspecto básico para trabajar las pérdidas, incluso toda la vida, la imagen proyectada a los demás puede ser una, pero íntimamente el hombre tiende a descubrirse para saberse persona con un polo positivo y su complemento, uno negativo, pero que juntos forman una unidad. La concepción que como profesionales se alberga de lo que "es" el: paciente, caso, o ser humano en atención, hará la diferencia entre un trabajo profesional, un caso de archivo, o una cédula más, de modo tal que como trabajadores sociales también es importante considerar que si el individuo es poseedor de una historia, es por tanto portador de múltiples trayectorias, y cada una a su vez es influida por eventos particulares -contexto social, político, económico, escolar, laboral, familiar- formando transiciones que le serán inherentes.

Cada uno es una subjetividad que obliga a verse y tratarse de manera diferente, pues cada individuo vive de forma única sus pérdidas y transiciones, y lo que es importante es la biografía personal, misma que involucra toda su historia, incluso aún antes de nacer, su contexto socio-político-cultural-histórico-económico-geográfico, por lo tanto el sujeto es un continuo y no se puede separar de su historicidad., de acuerdo con esto las transformaciones dejarán huella en su trayectoria por la vida y repercutirán en su relación con los otros. Al vivir una pérdida significativa (en este trabajo) el individuo tendrá como referencia una o varias experiencias de estas mismas que permitirán facilitar o bloquear el paso de esta transición y darle entonces una nueva

⁷² Por ejemplo en el lenguaje que manejamos, la ropa, valores, ideas, sentimientos, otros se derivan y construyen con base en nuestra relación con otras personas, y también en relación a las expectativas que los se han formado de nosotros (y nuestras propias expectativas).

significación, tanto a su vida como a sus acciones y pensamiento. Es claro observar que la vida del ser humano esta influida por el tiempo, pero cada persona realiza sus acciones de acuerdo con la construcción de sus propios conceptos, facilitando la toma de decisiones, y todo este proceso es lo que lo hace único, de ahí que la labor del Trabajo Social sea el de participar activa y pro-positivamente con el individuo para develar las alternativas de acción que ambos encuentren.

La sociedad actual es meramente consumista, creadora de necesidades, que van formando al individuo con estereotipos, y la opinión que se tenga de este le abrirá o cerrará las puertas a nuevos mundos -o al menos así lo percibe-. Aún cuando ya se está en el siglo XXI rodeado de "modernidad" se está lejos de la igualdad, así pues, se van pauperizando valores, ritos, costumbres y se da paso a un neo-liberalismo y una globalidad que pretenden ser la "panacea" de todos los males, sin embargo, cada día se van dejando atrás los afectos interpersonales, porque si bien es cierto que la tecnología que avanza día a día ha llegado para quedarse y facilitar la vida, también lo es que se va despersonalizando, se vive la era del Internet, de la robótica, de la clonación y sin embargo, cada día se esta necesitado de afecto, por que ahora la interacción ha cambiado por ejemplo un abrazo por un e-mail, un noviazgo duradero por otro(s) sin compromiso, romances en línea, y amigos por computadora⁷³; si, es cierto que se acortan distancias y es viable conocer más, pero no lo es todo, y pareciera que dentro de esta modernidad lo superficial cobra sentido, así pues un estilo nuevo de comportamiento es la llamada "vida Light", cuya influencia trasluciente a las relaciones de pareja, su reflejo se percibe más al terminar un noviazgo o relación amorosa donde se apuesta más por la salida rápida: un matrimonio en desavenencia opta mejor por el divorcio sin hacer un previo esfuerzo por solucionar sus problemas, y es más sencillo creer y hablar acerca de la inmortalidad y el avance de la ciencia que prepararse para la muerte propia y ajena, ocultar las cosas se justifica cuando son dolorosas, el individuo Light se cierra en si mismo, sin enfrentarse a los problemas, y si de modernidad y relaciones interpersonales se trata, no hay que dejar de lado la apertura de criterios en cuanto a otros tipos de pareja como son los individuos con preferencias sexuales

⁷³ Margarita Ortiz-Tallo A., Amor y desamor, pág.106

diferentes, que han venido a cambiar el esquema de varios conceptos como el matrimonio, el noviazgo, y cuestiones de género.

3.2 Perfil del trabajador social

Como parte de las ciencias sociales el Trabajo Social tiene también como objeto de estudio al ser humano y todo lo vinculado con este, de modo tal que en el plan de estudios de la licenciatura de esta profesión en la UNAM aprobado el 10 de Junio de 1996⁷⁴, el egresado es capacitado para intervenir en problemas de carácter social a nivel individual, grupal, comunitario y de la sociedad en general, y para ello cuenta con:

Conocimientos en:

- teorías epistemológicas y socioeconómicas para la comprensión e interpretación de la realidad social.
- Política, planeación, necesidades y problemas sociales como espacio de intervención profesional.
- Teorías biopsicológicas y socioculturales acerca de los sujetos de intervención.
- Metodologías de investigación, planeación e intervención social.
- Formas de interrelación del hombre con su hábitat.

Habilidades para:

- Analizar el contexto socioeconómico y cultural y los efectos de éste en la población.
- Diseñar, proponer y operar políticas sociales.
- Desarrollar y diseñar investigaciones sociales.

⁷⁴ Plan de Estudios 1996. ENTS- UNAM.

- Planear, administrar y evaluar proyectos sociales.
- Diseñar y desarrollar modelos de intervención para la atención de problemas específicos.
- Promover la participación de individuos, grupos y comunidades y la sociedad en general en la solución de las problemáticas que les aquejan.

Actitudes de:

- Creatividad, imaginación e iniciativa para proponer alternativas de solución a situaciones problema.
- Respeto al ser humano sin distinción de raza, sexo, religión o condición.
- Responsabilidad para dirigir sus conocimientos y habilidades hacia la promoción de medidas que coadyuven a la prevención y atención de necesidades y problemas sociales desde una perspectiva crítica.
- Liderazgo para conducir a individuos, grupos y comunidades a la búsqueda de soluciones a sus problemas.
- Iniciativa para mantenerse actualizado de manera permanente.
- Aceptación y promoción del trabajo interdisciplinario.

Con esta formación es un profesional que posee sólidos conocimientos que le permiten realizar una lectura crítica de la realidad social, con miras a una acción transformadora y superadora de la misma, mediante su intervención en problemáticas determinadas, tendrá la capacidad de crear nuevas formas de acción elaborando estrategias metodológicas que respondan a las características de la realidad en la que se actúa. Con base a lo anterior cabe destacar que el trabajador social adquiere una formación integral, la cual en el periodo de dolor en el que se encuentra el individuo cuando ha sufrido una pérdida significativa, es una alternativa para buscar mediante diversos recursos lograr aminorar el sufrimiento y que siga su actividad cotidiana sin acarrear mayores consecuencias -suicidios, depresiones, etcétera-, para lo cual

desempeñará los roles que a continuación se explican, acordes a su perfil y que la sociedad espera cumpla para ayudar a los individuos en su problemática.

3.2.1 LOS ROLES PROFESIONALES DEL TRABAJADOR SOCIAL

Se considera que los roles son el conjunto de actitudes, valores, comportamientos y funciones que la sociedad asigna a una persona y que se espera desempeñe en su vida diaria y/o profesional. Por lo tanto en el caso del trabajador social son los papeles o las funciones que le corresponden desempeñar tomando como base la formación académica y son los siguientes:

3.2.1.1. GESTOR

Esta tarea de gestor la realiza como la persona intermediaria que vincula al individuo, familia, grupo o comunidad con las instituciones que ofrecen o prestan los servicios que necesitan y que pueden ayudar en la situación y/o problema que presenten. Además de que le da seguimiento a los casos, para comprobar si efectivamente esos servicios les son proporcionados o si son los más apropiados para la demanda de las personas.

3.2.1.2. ORIENTADOR

Orienta a los individuos, grupos u organizaciones para que en conjunto busquen alternativas de solución que les permitan satisfacer sus necesidades sociales básicas (alimentación, trabajo, vivienda, salud, educación, vestido, uso del tiempo libre, etcétera), orientándolos sobre el mejor aprovechamiento de los recursos existentes, así como proporcionar las instituciones que ofrecen los servicios para atender su problemática, y que sean los individuos los encargados de contactarse con estas, además de que organicen sus actividades siempre enfocándose al cumplimiento de

determinados objetivos. Hace posible que los individuos y organizaciones conozcan los procedimientos y estrategias que les permitan utilizar los servicios sociales existentes, obteniendo los beneficios para resolver su problemática.

Asesora a la gente para que a través de sus organizaciones cree las actividades y servicios que, administrados por ellos mismos, sirvan para mejorar sus condiciones de vida.

3.2.1.3 INVESTIGADOR

Mediante una metodología específica conoce, interpreta y diagnostica situaciones sociales, diseñando y realizando investigaciones aplicadas, para recopilar y analizar datos para diagnosticar necesidades o problemas sociales de carácter individual, grupal o comunal.

Estudia y analiza la situación de las personas o grupos afectados, sin necesidad de recurrir a procedimientos de investigación excesivamente formalizados, con el fin de establecer la naturaleza y magnitud de los problemas y necesidades, desde las causas que lo originaron, como se ha ido desarrollando tomando como base el contexto (familiar, social, político, económico), hasta las consecuencias que esto acarrea y lo que en un lapso no determinado podría ocurrir.

3.2.1.4 INFORMADOR- CONCIENTIZADOR

Estas tareas se enfocan a informar a la gente sobre la situación en la que se encuentran o cuáles son los problemas sociales a los que se están enfrentando, conociendo a través del trabajador social el contexto en el que se desenvuelven, para fomentar la concientización de la gente, haciéndoles ver cuáles son las causas y las consecuencias de su problemática, y a la vez lograr la participación de las personas

para que ellos mismos sean los que realicen las acciones necesarias para encontrar alternativas de solución a su situación y/o problema.

3.2.1.5 IDENTIFICADOR DE SITUACIONES

Busca e identifica aquellas situaciones individuales o grupales que dentro de su contexto familiar, social, laboral, político, económico, se encuentran en discusión con otras problemáticas.

También identifica los recursos (humanos, materiales, económicos) que pueden ser de ayuda a los individuos o grupos en una situación-problema y que tienen relevancia para la satisfacción de una necesidad.

3.2.1.6 EDUCADOR SOCIAL INFORMAL

Ayuda a las personas para que desarrollen sus habilidades, conocimientos y destrezas, a fin de que resuelvan sus problemas ellos mismos.

Es un educador de los procesos de cambio, que utiliza diferentes técnicas para crear las condiciones óptimas que contribuyan a generar la participación activa de los individuos, grupos o comunidades en el mejoramiento de sus condiciones de vida, así como crear la concientización de la gente para que asimile los cambios que tendrá si se resuelve la situación- problema.

Esta tarea está dirigida a generar conciencia acerca de sus potencialidades, de sus recursos, de sus derechos, teniendo como finalidad generar conductas creativas e innovadoras en la población.

Estos roles o funciones tienen como objetivo principal ayudar al individuo a buscar la solución de sus problemas y necesidades, ambos conjuntamente buscan alternativas para trabajar con métodos adecuados a resolver cada problemática, por lo tanto la ayuda que brinde individualmente, con grupos o en comunidad, requerirá de diferentes formas de acción, como lo veremos en el siguiente apartado.

3.3 Niveles de Atención del Trabajador Social

La base de conocimientos del Trabajo Social abarca los hechos y las teorías así como las habilidades y aptitudes necesarias para lograr una práctica efectiva y eficiente, donde actúa de forma variada como terapeuta, mediador, movilizador de recursos, generador de recursos, agente social, coordinador, etcétera. Su rol implica una diversificación teórica y práctica, pues las intervenciones se dirigen a individuos, grupos, comunidades y organizaciones, es por ello que es necesario conocer las teorías y tecnologías nuevas así como las antiguas para evaluarlas en términos de la utilidad que tienen para lograr con ellas los objetivos planteados, logrando entonces una participación positiva dentro de una variedad de situaciones y circunstancias adversas⁷⁵.

Con el inicio y desarrollo de la Revolución Industrial y el capitalismo, se crea una nueva forma de ayuda a los necesitados, originando nuevas instituciones de apoyo y las primeras legislaciones de tipo social para atender a estos requerimientos. Las situaciones problema derivadas del proceso de industrialización, la urbanización y los rápidos cambios sociales demandan una acción personal e institucional más formalizada, como consecuencia, las formas de actuar se van profesionalizando, lo que conllevó el surgimiento y necesidad de una metodología como resultado de un proceso en el que la forma de ayuda se fue tecnificando hasta transformarse en una profesión

⁷⁵ Martín Hebert, *Psicología en el Trabajo Social*, pág. 23-24

que dio lugar a los niveles de intervención del Trabajo Social. Dentro de este proceso se configuraron los llamados: caso, grupo y comunidad, por lo tanto conociendo la importancia de estos para el trabajador social, a continuación se proporcionarán antecedentes y características correspondientes de cada uno.

3.3.1 COMUNITARIO

El Trabajo Social Comunitario⁷⁶, como hasta ahora se conoce, es el resultado de la unión de dos desarrollos metodológicos diferentes:

En primer lugar se tiene la Organización de la Comunidad, que surge dentro de la profesión y se desarrolla en los años veinte en los Estados Unidos con el nombre de "Consejos de Planeamiento de la Comunidad" o también "Consejos locales para el bienestar de la Comunidad", que tenía como propósito coordinar las actividades de las diferentes instituciones o grupos que actuaban a nivel local y la cooperación de las agencias sociales públicas y privadas, surge como la cooperación y coordinación de las agencias de ayuda, y como método de trabajo social Inter-grupal. A partir de la crisis de 1929 amplían sus funciones, por una parte, la creación de servicios públicos y por otra, se introducen técnicas de planificación para solucionar los problemas sociales a nivel comunitario.

En segundo lugar se tiene, la expresión "Desarrollo de la Comunidad", que surge en la Oficina de Colonias Británicas, para designar el programa de acción social que desarrollaba en sus colonias. Las acciones programadas tenían, fundamentalmente, objetivos educacionales: alfabetización y capacitación laboral destinados a preparar la fuerza de trabajo que requerían las industrias instaladas en las colonias. Hacia 1952 esta labor, se canaliza a través de los "Centros Comunales" y de proyectos específicos de mejoras materiales, organización de servicios, acción comunal, entre otros.

⁷⁶ Ezequiel Ander -Egg. Métodos de Trabajo Social.

Hasta 1957 el desarrollo de la comunidad sólo era aplicado a comunidades rurales, sin embargo, el creciente proceso de urbanización que se produce, impulsa a aplicar los programas de este tipo en las zonas urbanas. Para los años 90's ya no se hablaba del papel del desarrollo de la comunidad en la planificación y ejecución del desarrollo nacional, sino ya como una forma de sensibilizar y motivar a la gente para que participe en la solución de sus propios problemas. El individuo puede participar en la programación de actividades para resolver su problemática, así como en la evaluación de los resultados.

Considerado como un método de actuación sobre la realidad, el desarrollo de la comunidad es una forma de intervención social, actúa a nivel psicosocial mediante un proceso de sensibilización y motivación que origina el desarrollo de las potencialidades en individuos, grupos y comunidades para mejorar sus condiciones de vida.

El desarrollo de la comunidad trata de acciones organizadas con la iniciativa y dirección de la misma gente de una comunidad, que participa activamente en el estudio, programación, ejecución y evaluación de programas que se desarrollan destinados a mejorar o modificar algún aspecto de la realidad social.

Es por esto que es de gran importancia para el trabajador social conocer el contexto social-histórico-cultural ya que las acciones que realice deben ser acordes a la situación-problema del o los individuos que se encuentran inmersos en la comunidad o grupo.

3.3.2 GRUPO

En los años 20's los trabajadores sociales utilizaban el trabajo con grupos, como una forma de intervención en programas de organización de campamentos de exploradores, de recreación, en la organización y funcionamiento de los centros vecinales, entre otros. El Grupo Work, inicialmente se considero como " un campo de

actuación", luego un "movimiento" y más tarde un "objetivo", pero a medida que se le dio enfoque y modalidad operativa fue obteniendo el carácter de método específico del Trabajo Social. Quizás el antecedente más importante de este método es el "settlement movement"⁷⁷ asociado a los nombres de Toynbee Hall (1884) y Samuel Barnett (1884), el primero era profesor de la Universidad de Oxford, quién para realizar su tarea de promoción de la gente, compartía con ellas(os) la vida en grupo. Samuel Barnett, impactado por esa acción de Toynbee, organiza en una parroquia en Londres, un Centro Vecinal (settlement), donde su actividad consistía en que los trabajadores, en conjunto con estudiantes y profesionales, en relación amistosa, organizaban actividades en el campo de la ayuda médica, la educación, la organización y funcionamiento de los clubes de niños y jóvenes, entre otros.

Otro movimiento fue el que impulsó George Williams, quién fundó las Asociaciones Cristianas de Jóvenes, donde el modo de acción es la realización de actividades a través de la organización de programas y actividades en grupo. Este método influyó en experiencias similares en otros países, especialmente en Estados Unidos, en donde adquieren un gran desarrollo los Centros Vecinales (settlement houses).

Con todos estos antecedentes, en el año de 1935 la National Conference of Social Work, promueve a considerar al trabajo con grupos como uno de los métodos del Trabajo Social, así que Grace L. Coyle (1936), presentó a la Conferencia el estudio que fundamentó el nuevo método profesional. De lo anterior se desprende que el trabajo social como una forma de acción social que persigue diferentes propósitos (educación, preventivos, de promoción, terapéuticos, etcétera), tiene como finalidad el crecimiento de los individuos en y con el grupo, desarrollando tareas específicas como un medio para actuar, buscando solución a situaciones-problema que son comunes en su vida cotidiana.

⁷⁷ "Bajo el impulso de ideas humanistas y de preocupaciones éticas, sociales y religiosas, se inician en Inglaterra, a mediados del siglo XIX, dos tipos de movimientos que implican un trabajo con grupos, en los que se establece una cierta formalización de reglas de actuación para el logro de determinados objetivos. Por un lado está el settlement movement y por otro las Asociaciones Cristianas de Jóvenes".

3.3.3 INDIVIDUALIZADO

En los años 20's se establece el primer método profesional con la publicación del libro de Mary Richmond "What is case Work", donde establece abordar los problemas del individuo, pero sin dejar de lado que está inserto en un contexto o medio social. Define al trabajo social de casos como "aquellos procedimientos que desarrollan la personalidad mediante ajustes efectuados conscientemente, individuo por individuo, entre el hombre y el medio social en que vive"⁷⁸.

El método de caso o caso individual, fue el primero donde se utilizó una serie de procedimientos influenciados por el modelo clínico-terapéutico de la medicina, que implicaba: 1.-estudio; 2.-diagnostico y 3.-tratamiento.

Sin embargo la creciente influencia del psicoanálisis en Estados Unidos repercute en el método de caso, adquiriendo una orientación psicológica. Ahora los problemas del individuo se plantean en términos de desorden psíquicos, y en la práctica esto condujo a que no se valorará el entorno familiar, vecinal y sobre todo social del caso. Como consecuencia adquiere una fuerte orientación terapéutica, donde se trabaja con las emociones del individuo, apoyado en los recursos de la personalidad del mismo, para analizar su situación y programar su tratamiento, tomando en cuenta la relación del individuo con su familia y cómo ésta ha influido en la formación de la personalidad.

No obstante, con la depresión de 1929, el enfoque del método cambia, ahora los factores económicos y sociales son tomados en cuenta para el tratamiento del caso individual y ya no se ve más al individuo aislado más adelante, en 1940, con el libro de Gordon Hamilton, este tipo de atención se orienta más a lo psicosocial.

⁷⁸ Ibid., pág. 210.

En América Latina el trabajo de casos, más que un tratamiento de la persona, es hasta ahora, un procedimiento para enseñar a la gente el mejor aprovechamiento de la ayuda material, financiera, médica o moral que se le podía otorgar.

El estudio de casos según M. Castellanos (1991) se puede definir como "el método del trabajo social que estudia individualmente la conducta humana a fin de interpretar, descubrir y encauzar las condiciones "positivas" del sujeto y debilitar o eliminar las "negativas", como medio de lograr el mayor grado de ajuste y adaptación entre el individuo y su medio circundante"⁷⁹. Por lo anterior, se entiende que es un proceso donde el trabajador social debe relacionar la problemática del individuo con el contexto social que le rodea, utilizando técnicas e instrumentos para llevar a cabo la investigación social y dar un manejo adecuado al estudio del caso.

A diferencia de las fases expuestas por Mary Richmond, Meave Etna (1993) propone las siguientes:

1. La investigación

Esta fase es importante ya que es la base de todo estudio social, la investigación implica observar, rescatar todos los elementos objetivos y subjetivos del pasado y del presente que permiten visualizar los diversos aspectos (económicos, políticos, sociales, emocionales) que presenta el individuo y la situación-problema que motiva al estudio. La investigación va a ser el primer contacto con el individuo y de la cual va a depender la relación que se establezca.

Para esta primera fase se utilizan técnicas e instrumentos de investigación, como son: la observación, la entrevista estructurada o no estructurada, el cuestionario, familiograma, historias de vida, etc. Mediante estos se obtendrá todo lo que es la recopilación de información o datos, que servirán para plantearnos la problemática y

⁷⁹ María C. Castellanos, Manual de Trabajo Social, pág. 7.

tener el contexto en el que se desarrolla, así como para elaborar el marco teórico y conceptual de la situación.

2. El diagnóstico

El diagnóstico o análisis permite conocer o establecer las causas o factores que están influyendo, los efectos y/o las posibles consecuencias de la situación-problema, así como reacomodar los aspectos por orden de importancia para establecer un análisis lógico tratando de crear conjeturas o suposiciones sobre el problema, sin embargo, deberá estar abierto para cualquier modificación que se presente en la realidad del individuo.

3. El plan social de tratamiento

El plan es un enlace entre el diagnóstico social y el tratamiento, su importancia radica en que es el primer paso práctico del trabajo social, ya que cuando se formula el plan solo resta empezar a desarrollar actividades para iniciar la fase operativa y activa destinada a lograr los cambios en las situaciones investigadas.

La claridad y la sencillez, así como su posible realización (con base en los recursos materiales, humanos, financieros) deben ser las características principales del plan, así como incluir las sugerencias o puntos de vista del individuo, para obtener una más amplia participación del sujeto para la resolución de los problemas.

4. El tratamiento social

Para llevar a cabo esta fase el trabajador social requiere tener conocimientos profundos acerca del problema(s) que afecta al individuo y los recursos con los que cuenta, en este punto se llevan a cabo las acciones programadas en el plan para alcanzar los propósitos y modificar o resolver la situación en la que se encuentre el individuo, siempre considerando los objetivos y evaluando los avances o resultados,

para que no se desvíe la problemática a resolver, esto es la demanda del atendido (paciente).

Dicho todo lo anterior sobre el desempeño profesional, para llevar a cabo los métodos de trabajo, es necesario conocer técnicas o instrumentos que sirven para la implementación de estos, con un adecuado manejo para lograr la participación activa y consciente de la población así como para obtener la información de sus antecedentes familiares, las relaciones de pareja anteriores y del trabajo, las pérdidas más significativas que ha tenido, entre otras, necesarias para resolver satisfactoriamente sus problemáticas.

3.3.3.1 FAMILIOGRAMAS, HISTORIAS DE VIDA Y SU APLICACIÓN PRÁCTICA EN TRABAJO SOCIAL.

La investigación social es una de las etapas primordiales del trabajador social, ya que le permite analizar datos de información económica, laboral, emocional, familiar, política, etcétera, del individuo para buscar alternativas a la problemática en la que se encuentra inmerso, y siendo esta la base para los métodos de intervención, es importante conocer y aplicar técnicas y/o instrumentos para rescatar hechos o recursos que pueden ayudar a la solución.

Debido a la importancia que tienen estas técnicas e instrumentos en el quehacer profesional, se desarrollarán a continuación.

3.3.3.1.1 Familiograma

Los familiogramas, genealogías o geneogramas, son utilizados para entender y para estudiar el sistema de parentesco que existe en una familia, así como sus relaciones interpersonales, abarcando las que mantiene con personas ausentes o que han muerto, y descubre la fuerza que tienen y su organización. Son unidades microsociales que dependen de una estructura macrosocial, recibiendo de ésta sus características y sus valores básicos, así como su cambio de vida.⁸⁰

El familiograma tiene su origen en la técnica de investigación social denominada "Genealogía", que es el registro mediante símbolos convencionales del estudio de los ascendentes de un individuo así como las líneas de descendencia directa, las relaciones entre parientes consanguíneos, conyugales o rituales -diversas formas de compadrazgo-, para descubrir aspectos de la organización social, pero especialmente de la dinámica y estructura de la familia y los miembros que la integran. Esta apoyado en la observación y la entrevista, donde se puede visualizar de manera amplia, las características bio-psico-sociales de los grupos familiares, sintetizando la información y facilitando la realización de un diagnóstico integral generacional, este esquema puede ser elaborado durante la entrevista, o posterior a esta, previa información del sujeto de estudio, y también durante los procesos metodológicos de investigación, diagnóstico y tratamiento del caso, dependiendo del objetivo de su aplicación.

Con la elaboración de un familiograma es posible conocer:

- ❖ La composición de las familias de origen que incluye a cada uno de los padres, de los parientes directos, así como la constitución y dinámica de la familia nuclear -o consanguínea integrada por padre, madre, hijo(a)(os/as), y aquellos familiares directos que convivan en un mismo espacio-.
- ❖ Detectar el ciclo vital en que se encuentra(n) la(s) familia(s).
- ❖ Ubicar en el contexto familiar al individuo motivo de atención, así como a las relaciones familiares directas.

⁸⁰ Kebia Barrera, Revista de Trabajo social No. 30, pág. 19-31.

- ❖ Ubicar a cada uno de los miembros que presentan algún tipo de padecimiento y/o estilos de comportamientos (suicidios, alcoholismo, muertes por accidente, divorcios, etcétera).
- ❖ Facilitar el análisis de las dinámicas familiares, en lo referente a: jerarquías, comunicación, normas, valores, manejo de autoridad, roles o papeles familiares, límites, así como también las relaciones interpersonales, las conductas repetitivas de los grupos y las diferentes disfunciones generacionales.
- ❖ Clasificar a las familias con base en su composición, desarrollo, demografía, funcionalidad o disfuncionalidad, integración, tipología, estado socio-económico y de clase.

ELABORACIÓN DEL FAMILIOGRAMA

Crear un familiograma supone tres niveles: 1) trazado de la estructura familiar, en el que cada miembro es representado por un cuadrado o un círculo dependiendo de su sexo y otros símbolos que indican situaciones específicas 2) registro de la información sobre la familia, aquí se distinguen fechas y acontecimientos relevantes y significativos para la familia en estudio, y 3) delineado de las relaciones familiares, donde se vinculan los lazos existentes, los estilos de convivencia, las alianzas⁸¹ o triangulaciones que pudieran presentarse⁸². Los familiogramas se enfocan más a la presentación de datos de comportamiento de la familia nuclear, en tanto que los geneogramas pueden extenderse más allá de tres generaciones indicándose las muertes, sucesos, parentescos, enfermedades o relaciones más relevantes. Estos lineamientos se esquematizan de la siguiente manera⁸³:

La persona se distingue de acuerdo a su sexo:

⁸¹ la triangulación en las familias, supone a dos personas que aportan una tercera relación, es la confabulación de dos respecto de un tercero. Mónica McGoldrick y Randy Gerson, *Geneogramas en la Evaluación familiar*.pág. 115.

⁸² *Ibid...*, pág. 25-34

⁸³ *Geneogramas en la Evaluación familiar*.pág. 115.



Masculino



Femenino

Para el individuo identificado alrededor del cual se construye el familiograma, las líneas son dobles:



Masculino



Femenino

Para una persona fallecida se coloca una X dentro de la figura



Las fechas de nacimiento y de fallecimiento se indican a la izquierda y a la derecha o bien en la parte inferior, y la edad se marca por lo general dentro de la figura:



10/2/76



5/6/83



43-75



10-81

Otros de los símbolos son los que indican embarazos, hijos gemelos, abortos, adopciones:

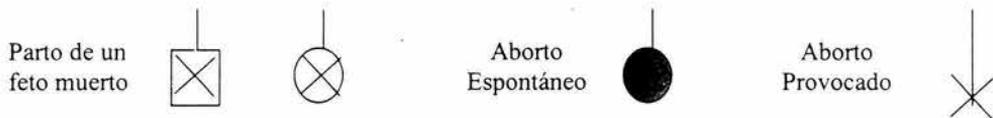
Embarazo
Indicando tiempo de
gestación



5/9

Hijos adoptivos
Marcado por líneas
punteadas al origen

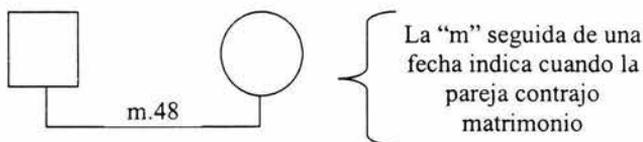




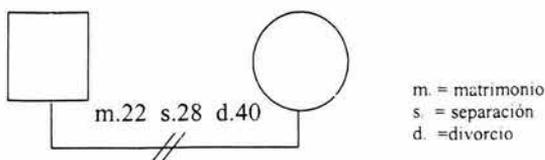
Los distintivos que representan a los miembros de la familia están conectados por líneas que indican sus relaciones biológicas y legales, por ejemplo:



Dos personas casadas están conectadas por líneas horizontales y verticales, con el marido situado a la izquierda y la mujer a la derecha:



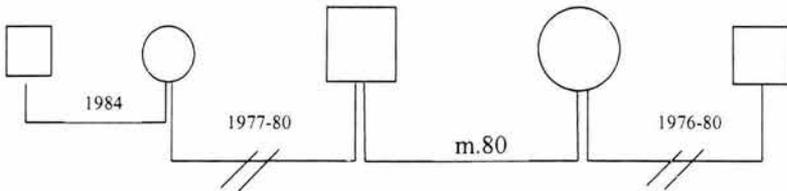
Así mismo, también quedan representadas las situaciones de ruptura de los lazos conyugales por medio de barras inclinadas que indican una interrupción en el matrimonio: una barra para la separación y dos para el divorcio:



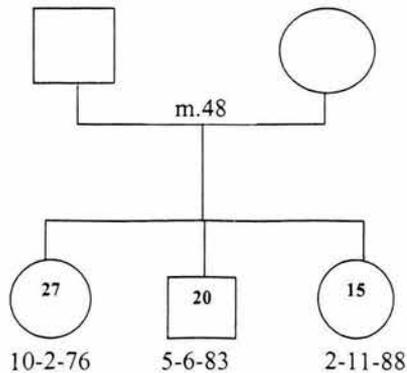
La unión libre o parejas no casadas se representan de la siguiente manera



Para los casos de segundas nupcias o cónyuges previos resulta práctico (de ser factible) disponer los distintos casamientos en orden de izquierda a derecha, colocando el casamiento más reciente en último lugar, con sus respectivas fechas:

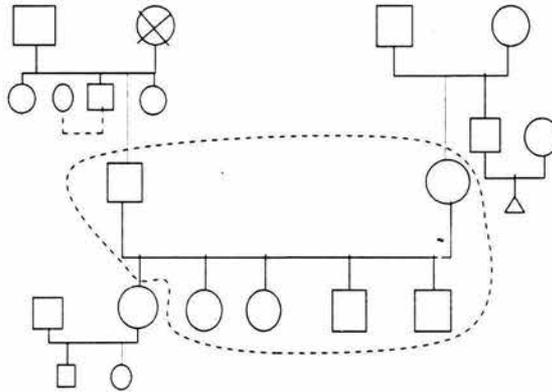


Si una pareja tiene hijos. La figura de cada hijo prende de la línea que conecta a la pareja, los hijos se van situando de izquierda a derecha, desde el mayor al más joven



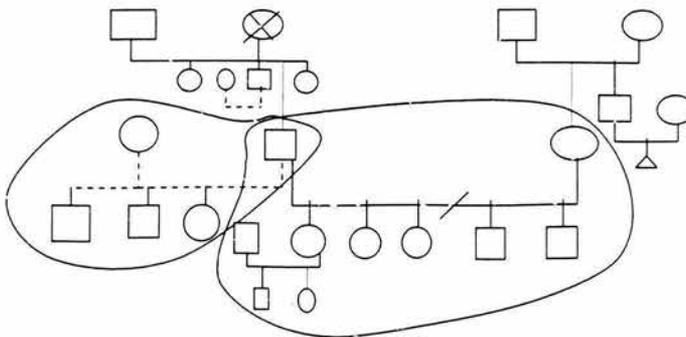
Para incluir generaciones anteriores, se comienza por incluir a los padres y hermanas(os) paternos y maternos de la familia en estudio, así mismo, los miembros de

la familia que viven en el hogar inmediato y que forman la familia nuclear quedan encerrados con una línea punteada:



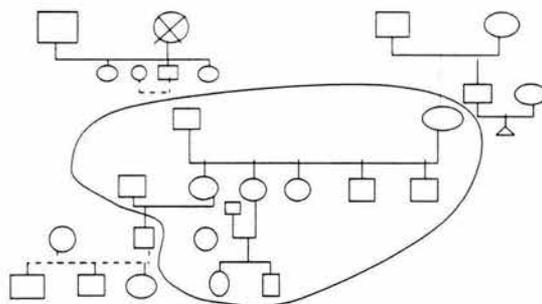
La familia nuclear es la unidad que combina la función de apareamiento y de reproducción, y es a la vez, el núcleo a partir del cual es posible construir una red de genealogías que cubra toda una sociedad. Puede admitir la presencia de una o varias personas más (abuelos) que convivan con los padres e hijas(os).⁸⁴

La familia poligámica o compuesta tanto poliándrica (una mujer con varios esposos) como poliginica (un hombre con varias esposas), consta de varias familias nucleares que tienen un miembro progenitor en común.⁸⁵



⁸⁴ José Almaraz , *Sociología para Trabajo Social*, p.293.

La familia extensa constituye un conjunto de dos o varias familias nucleares, que se ha formado no por la ampliación horizontal de los progenitores, sino por la ampliación vertical de la relación padres-hijas(os).⁸⁶



Una vez trazada la estructura familiar es eficaz agregar información relevante sobre la familia, por ejemplo: sus edades, fechas de nacimiento y muertes, situaciones, ocupaciones y nivel educacional, así como datos médicos acerca de enfermedades transmisibles o hereditarias, emocionales y el comportamiento de los distintos integrantes, signos de alcoholismo, drogadicción, también se incluyen las transiciones importantes o sucesos críticos como migraciones, cambios de relaciones, fracasos y éxitos, divorcios, separaciones, mudanzas, cambios de trabajo entre otros, estos datos dan un sentido de continuidad histórico, por lo que es útil anotar los hechos importantes dentro que pudieron haber afectado al individuo, anotando la fecha de elaboración en un extremo inferior para su posterior evaluación, esto es adecuado al inicio de la detección de un síntoma o un cambio importante en la familia⁸⁷

Los símbolos que a continuación se señalan, indican los patrones de relación entre los integrantes de un grupo familiar, se basan en el informe que ellos mismos

⁸⁵ Idem.

⁸⁶ Idem.

⁸⁷ Mónica McGoldrick, *op.cit.*, p.33-35

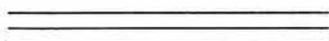
proporcionan, y de las observaciones directas, para lo cual se utilizan distintos tipos de líneas.⁸⁸



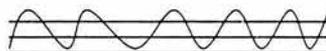
Relaciones ambivalentes



Alianzas



Muy unidos o fusionados



Fusionados y conflictivos



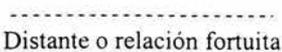
Relación pobre o conflictiva



Unidos



Positivas recíprocas



Distante o relación fortuita



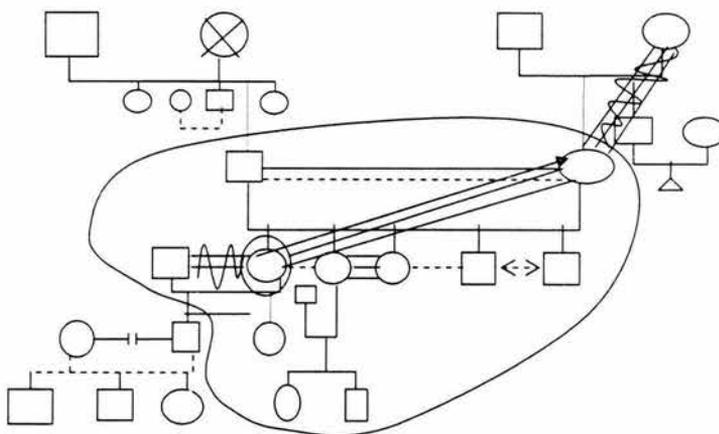
Apartados o separados



Negativas recíprocas

⁸⁸ *Ibid.*, p. 37

Un ejemplo final de la aplicación de esta simbología se presenta a continuación:



La elaboración de estos familiogramas orienta al investigador y le proporciona diversas teorías sobre como un problema o situación presentada puede relacionarse con el contexto familiar, así como la posible evolución que pudiera tener dicho evento, de igual manera, facilita la participación del trabajador social hacia las posibles alternativas de solución en el caso de divorcios y separaciones dolorosas, instrumento que permite la observación de la historia individual y familiar que tienden a repetirse, incluso es viable predecir separaciones; por otra parte, en el caso de muerte, proporciona una alternativa para buscar las redes sociales de las cuales puede apoyarse el individuo que sobrevive a la pérdida.

Los acontecimientos que le suceden al individuo no son hechos aislados, y el dolor sentido por una pérdida amorosa repercute y se refleja en su contexto familiar, por lo que es importante que se tengan datos de eventos significativos para el

individuo, antecedentes de pérdidas y conocer la interacción entre padres, hermanos y familia cercana.

3.3.3.1.2 HISTORIA DE VIDA

Para el estudio individualizado, la historia de vida es una técnica de investigación de campo, que sirve como instrumento para recopilar de manera muy sintética las experiencias de los individuos y sus familias con relación a los problemas que son de interés para la investigación, en cuanto a su reconstrucción es oportuno diseñar una guía temática para la entrevista, esta es considerada la "propia historia del individuo", que se maneja como una técnica de la investigación cualitativa, donde se recopila información concerniente a la calidad de vida de los individuos en determinados periodos de su ciclo, que sirve como base para analizar e interpretar el aspecto subjetivo, permitiendo aproximarse más a la realidad, gracias a la riqueza de sus detalles con respecto a los acontecimientos que son significativos para el individuo, ello permite al trabajador social sistematizar la información, facilitando su análisis posterior, además de obtener mayor comprensión de la realidad social y ofrecer alternativas de solución a la problemática que presenta el individuo.

El trabajador social entrevista al individuo sobre los sucesos que requieren más detalles, procurando compaginar la historia relatada con otras versiones o materiales que son proporcionados por otras personas. En términos prácticos, el objetivo de la historia de vida y su importancia radica en como llegar a la esencia de la problemática que se pretende conocer, por lo tanto la utilización de instrumentos cualitativos o cuantitativos para el trabajador social, le permiten estudiar con mayor profundidad algunos de los problemas económicos, sociales y emocionales que afectan la vida diaria de las personas.

3.4 La Importancia de Conocer el Proceso de Duelo y Su Relación con el Quehacer del trabajador social

El trabajador social labora con seres humanos, quienes tienen una historia, una vida, que son únicos, que sienten, sufren, gozan, disfrutan, y que también tienen pérdidas, es decir, trabaja con sentimientos puesto que la mayoría de las veces atiende a personas en situación de crisis, angustia, depresión, melancolía, dolor, ansiedad, por lo que es importante que este familiarizado con tales conceptos y que posea el conocimiento del proceso de duelo, pues este le ayudará a tener una mejor visión del individuo y atenderlo sin olvidar su integridad. Dicho conocimiento implica conocerse y re-conocerse como individuo, que tiene valores, normas y moralidad, mismas que comparte con otros, saberse un ser integral y asimilar sus propios conceptos de vida, muerte, dolor, fracaso, amor, pasión, odio, perdón, rencor, Dios, religión, cielo, infierno, y esa será la base de un trabajador social íntegro, empático, responsable, coherente con sus acciones pues ha desarrollado la conciencia de lo que es y de que "es", un profesional en la labor social.

Cada ser humano es una subjetividad que exhorta a verse y tratarse de manera diferente, pues cada individuo vive de manera única sus pérdidas y transiciones, las cuales forman parte de la biografía personal, misma que involucra toda su historia, incluso aún antes de nacer, su contexto socio-político-cultural-histórico-económico-geográfico, por lo tanto el sujeto es un continuo que no se puede separar de su historicidad.

El Trabajo Social es una profesión que entre otros aspectos promueve cambios y alternativas de acción para el mejoramiento de un estilo de vida, y por ser el proceso de duelo un hecho social significativo e individual que repercute en el ámbito social inmediato, es competencia de él, pues tiene el perfil idóneo para tratar esta problemática, además de haber desarrollado la capacidad empática, una cualidad más es el trabajo en equipo, la habilidad para identificar las necesidades del ser humano con

quien trabaja, incluso poseer sentido del humor, honestidad, habilidad de escucha y humildad para aceptar sus errores.

Perder un objeto muy valorado, la salud, el empleo, los amigos, una imagen de algo o alguien, una creencia divina, o a un ser importante en la vida no es asunto fácil, y es algo que va inherentemente al ser humano, es la condición otorgada a cambio de vivir, la muerte, la separación, la ausencia. Ayudar a decir adiós es una tarea compleja pues van implícitas vulnerabilidades y subjetividades del ser humano, no obstante, el trabajador social puede y está capacitado para ayudar por su condición misma a superar las diversas crisis. Sepultar a un difunto puede ser tan difícil como a un recuerdo, una vivencia o un amor, en la actualidad el ser humano vive como si la muerte no le afectara incluso suele retarla y hacer bromas acerca de ella aunque la elude como si fuera infinito, y no está preparado para las pérdidas, sin embargo la prevención, el conocimiento, y la educación, serán muy benéficos para superar las transiciones dolorosas en la vida, y prepararse para las futuras, porque no se está exento de vivirlas.

CAPITULO IV

El proceso para llegar al conocimiento

"Ahora me doy cuenta que no hay nada que aborrezca más el hombre que emprender el camino que conduce a sí mismo."

Herman Hesse

4. I. JUSTIFICACIÓN

Cuando por primera vez se escuchan las palabras pérdida y duelo, vienen a la mente la muerte y el dolor, personas vestidas de negro llorando con intenso dolor, sin embargo el duelo no solo es una cuestión exclusiva de muerte física, sino que abarca todo tipo de cambios que involucran una transición hasta recuperar el ánimo y bienestar personal, para lograr relaciones estables y duraderas pero al mismo tiempo benéficas y productivas.

De acuerdo a lo expuesto en el capítulo anterior los seres humanos, como parte del proceso de crecimiento y desarrollo, sufren diversas situaciones que implican pérdidas y separaciones a lo largo de la vida, teniendo que afrontar el único hecho universal y cierto que es la muerte.

Propiamente el duelo, es un estado que se caracteriza por las pérdidas materiales, las humanas y dentro de estas las emocionales que son el amor, los anhelos, los deseos, las metas, esperanzas, de modo tal están vinculados con situaciones que implican el final de algo y cuyas manifestaciones pueden ser intelectuales, emocionales, conductuales e incluso espirituales, situándonos entonces frente a un abanico que se contemplan en el transcurso de la vida y por supuesto en diferentes etapas o fases, así pues es posible encontrarse con duelos evolutivos (infancia, pubertad, adolescencia, madurez, envejecimiento); afectivos (partos, enamoramientos, rupturas, separaciones, divorcios); profesionales (desempleo, jubilación); sociales (cambio de status, jubilación, envejecimiento, migración, muertes), entre otros, desde luego, esto implica dejar constantemente atrás varios aspectos que forman parte de la vida y que de manera simultánea generan nuevas situaciones y oportunidades para continuar viviendo en la misma o mejor calidad.

En cualquier ámbito de la vida humana, una pérdida implica modificación en la rutina y la necesidad de superarla porque probablemente se involucren cambios

radicales, como despidos, de status, separaciones de pareja, etcétera, pero que en apariencia se ven como asuntos sin importancia por ejemplo, la familia que pasa por un proceso de divorcio o separación, tiene necesariamente que modificar su dinámica, la cual llega a afectar a todos los integrantes incluso a parientes cercanos y personas que les rodean, esta transición resulta en sí misma violenta, y es más difícil de sobrellevar si se dan las agresiones físicas o psicológicas directas como serían las contiendas por las pertenencias de los bienes, la manutención a los hijos, la patria potestad, etcétera.

Entonces, el ser humano está altamente expuesto a sufrir por las pérdidas que le son inherentes a él, como ya se manifestó con anterioridad, estas son transiciones que necesitan ser "orientadas" para sobrellevarse de manera óptima, y que de trivializarlas pueden liberar situaciones de mayor tensión para el individuo desencadenando problemas de salud, depresiones o bien sentimientos negativos que afectan la vida presente y también la futura de las personas y de sus allegados.

El Trabajo Social es una profesión encaminada, entre otros aspectos a promover cambios tanto a nivel individual, de comunidad como social, en el que se abordan problemáticas sociales con diversos enfoques, económicos, políticos, culturales, biológicos, psicológicos, de modo tal que con su profesional actitud de iniciativa, liderazgo, compromiso colectivo está capacitado para intervenir en problemas de este carácter, y además teniendo como principales armas de trabajo la formación de investigadores, destacando el desarrollo de habilidades como el diseño e impulso de programas y la elaboración de diagnósticos basados en una realidad concreta donde se pueden llegar a dar alternativas que contribuyan a una mejora en el entorno, así como la planeación, aplicación y evaluación de proyectos sociales, dando un sentido propio e individual hacia una mejor alternativa de solución, con la particular invitación para que participen las personas en sus propios cambios y tomando decisiones en los procesos de transición para elevar su potencial humano.

A partir de estos aspectos generales, consideramos que los trabajadores sociales, se interesan por los diversos problemas que presenta el individuo, como es el caso del proceso de pérdida o duelo, propiamente dicho, creemos firmemente que cuando una persona no esta "bien", psicológicamente hablando, y también nos referimos al aspecto espiritual o de aceptación individual y de sus relaciones, entonces es altamente probable que su convivencia con el mundo exterior no sea satisfactoria. Aún más los conocimientos adquiridos no son solamente teóricos sino más bien prácticos, ayudan para un desempeño profesional exitoso y así brindar una perspectiva diferente a la percibida hasta el momento, mediante la aplicación de diversos instrumentos, que contribuyan a agilizar de forma eficaz la intervención profesional.

Ahora bien, el duelo para este trabajo es considerado como un problema social porque afecta no sólo al individuo que resiente la pérdida, sino además a los que lo rodean, y es aquí justamente que se requiere de la participación del trabajador social para contribuir en los cambios pro-positivos que ayuden a mejorar y elevar la calidad de vida de los seres humanos que en este caso estén pasando por procesos de duelos o pérdidas, y que de no encontrar los canales de respuesta adecuados, proporcionarían que el engrane social se vea afectado de manera insospechada con repercusiones en las que el profesionista de esta disciplina presenta una gama de alternativas para la recuperación y la aceptación de la pérdida de la persona que presenta el duelo, con el objetivo básico en el aprendizaje, reconocimiento y manejo de sus propios recursos para aminorar o en el mejor de los casos superar el dolor sentido hasta ese momento.

Los beneficiarios resultaran ser todas(os) aquellas(os) mujeres- hombres que reconocen tener un duelo, tomando en cuenta que este no es sólo una pérdida por muerte de algún ser querido, sino más bien que incluye pérdidas de vida, de hechos, de objetos, de aspectos físicos y/o de salud, morales, espirituales y en este caso, la pérdida del ser amado.

4. 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A lo largo de la vida los seres humanos atraviesan por procesos que tienen que ver con pérdidas significativas de su pareja, ya sea por muerte o separación voluntaria o involuntaria, que generan momentos de descontrol: emocionales, físicos y psicológicos (mente, cuerpo y alma), y que son en sí mismas dolorosas. Generan sentimientos de abandono, vacío, desolación, etcétera, que llegan a ser trascendentes afectando de igual manera al individuo que la percibe o vive como a las personas que le rodean, y cuando además del dolor por la ausencia irremediable de la pareja se atraviesan por situaciones como el desempleo, la pobreza, cambios políticos que afectan el desarrollo social, y herencias culturales como la religión, costumbres, estigmas o etiquetas sociales, se puede ocasionar una incapacidad de amar, baja autoestima, amargura, frustración, culpa, apatía, pérdida de interés en el mundo exterior.

De acuerdo a las consecuencias antes mencionadas, las cuales se van agravando en problemas sociales a nivel micro y macro, es menester que se le de un enfoque, no solo médico, psicológico o jurídico, sino también y especialmente desde una perspectiva social. Aún más, es importante tomar en cuenta que la actitud que se presenta en las fases del proceso de duelo en el ser humano, pueden estar relacionadas con la educación (escuela, familia, etcétera) que se les imparte, la cual influye en su desarrollo psicológico, en donde por tradición o costumbre no se enseña a enfrentar la muerte o la pérdida, ocasionando el temor o rechazo hacia está.

Por estas razones consideramos que la intervención del trabajador social en los procesos de duelo, es de una importancia fundamental para fortalecer la salud mental y emocional, para desarrollar las potencialidades en el ser humano, tomando en cuenta que la oportuna atención dará la posibilidad de no olvidar, sino más bien de recuperar

su historia asumiendo el dolor, aprendiendo a vivir con el recuerdo y no por él, dejando atrás sentimientos de rencor, indiferencia, depresión, culpa, etcétera. Para que las personas aprendan a autovalorarse, a perdonar a los semejantes, liberar el dolor, pero sobre todo aprender a vivir con esta experiencia, originando que las relaciones humanas que son una base fundamental en lo social se fortalezcan, y que los problemas que son consecuencia de este proceso disminuyan.

Cabe destacar que esta investigación es una aportación al conocimiento de la Tanatología, ya que son escasos los trabajos referentes a esta temática, además de que coadyuva a probar y desarrollar una metodología propia de Trabajo Social para la intervención de esta situación tan importante como lo es el proceso de duelo.

4.3. OBJETIVOS

4.3.1. OBJETIVO GENERAL

📖 Develar las manifestaciones bio-psico-sociales* que presentan el hombre y la mujer al vivir una pérdida significativa, tomando como base el contexto que rodea al individuo al afrontar dicha circunstancia por la muerte o separación de su pareja.

4.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

📖 Conocer la influencia que ejerce el ambiente bio-psico-social que rodea al individuo al afrontar una circunstancia de pérdida por la muerte o separación de su pareja.

- 📖 Destacar las manifestaciones bio-psico-sociales que presentan el hombre y la mujer al vivir una pérdida significativa.
- 📖 Analizar la forma en como viven el proceso de duelo hombres y mujeres por la separación o muerte de su pareja.
- 📖 Conocer las etapas del proceso de duelo que viven los seres humanos al enfrentar una situación de pérdida por la muerte o separación de su pareja.
- 📖 Aportar una investigación que genere más posibilidades de intervención del Licenciado en Trabajo Social en el proceso de duelo.

* Consideramos que el individuo representa el equilibrio entre estos 3 factores (bio-psico-social) que están interrelacionados y no se pueden fragmentar, ya que el proceso de duelo se vive no solamente en la psique del individuo, sino se manifiesta también en enfermedades que afectan su cuerpo (asma broncopulmonar, alergias, la hipertensión arterial) al igual que su interacción con la gente que le rodea (familia, amigos, relaciones laborales) sin desprenderse de su historia y contexto.

Cabe destacar que ésta investigación fue principalmente cualitativa, por lo que no partimos de hipótesis a priori, tomando en cuenta que este tipo de investigación se caracteriza por ser un proceso dinámico y de indagación, permitiendo innovar sobre la marcha la ruta de investigación conforme a las necesidades a cumplir sin perder de vista los objetivos planteados, sin embargo, partimos de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las manifestaciones que presentan hombres y mujeres cuando atraviesan un proceso de duelo?
- ¿Los hombres y mujeres viven de igual manera el proceso de duelo?
- ¿Cuáles son los sentimientos que experimenta la persona al sufrir una pérdida significativa?

– ¿Cómo influye el entorno social, biológico, cultural, histórico, en los hombres y mujeres que viven el proceso de duelo?

4.4. DELIMITACIÓN DE LA POBLACIÓN

La población a estudiar constó de un grupo de 30 personas de ellas 15 son hombres y 15 mujeres, todos mexicanas(os), con un rango de edad de entre los 20 y los 50 años, con la vivencia de un proceso de duelo por la muerte, separación o divorcio de su pareja en un lapso transcurrido del suceso no mayor de 2 años.

4.5. ESPACIO

El levantamiento de la información se llevo a cabo en el Centro Comunitario Lagunilla, Mercado "Lagunilla Ropa y Telas", pasillo cero, Col. Centro donde se impartió el taller "Bajo la sombra del duelo" con duración de 20 horas, aplicación de entrevistas en la Clínica de Relaciones Constructivas y la Escuela Nacional de Trabajo Social.

En el caso de las entrevistas para desarrollar las historias de vida, las personas eligieron entre su domicilio y el Centro Comunitario Lagunilla, de acuerdo a sus posibilidades de tiempo y la accesibilidad del espacio.

El cuestionario trató de aplicarse en otras instituciones como: Fundación Mexicana de Estudios Interdisciplinarios en Salud Integral, S.C. (MEISI) y la Unidad de Atención de Violencia Intrafamiliar (UAVIF-Cuauhtémoc), pero debido a que no tenían la población con el perfil requerido para la realización de la investigación, así como sus políticas, trámites burocráticos y acceso restringido a la información de las instituciones no fue viable la aplicación del instrumento.

4.6. INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: CUALIFICACIÓN Y CUANTIFICACIÓN.

Se utilizó un cuestionario, el cual está conformado por setenta y cinco reactivos, agrupados de la siguiente manera:

- I. DATOS GENERALES: Con ocho preguntas abiertas, para conocer el sexo, edad, escolaridad, estado civil, religión, el tipo de pérdida, así como la duración de la relación y la fecha del término.
- II. ENTORNO: Once preguntas de ellas nueve abiertas y dos de opción múltiple para explorar su contexto familiar y cultural, así como el sentimiento y las reacciones que tuvo al terminar la relación y su estado emocional actual. Pérdida por muerte, un apartado solo para personas que se separaron de su pareja por esta causa con cinco preguntas abiertas, encaminadas a conocer el motivo y su ideología a cerca de la muerte, y las veintidós preguntas abiertas que tuvieron la finalidad de obtener respuestas naturales, es decir sin categorizar con lo que se puede sugerir una respuesta para información cualitativa, y dos cerradas para identificar en que etapa del duelo se encuentran las personas.
- III. ASPECTOS PERSONALES: Consta de cincuenta y un preguntas a fin de conocer a través de los sentimientos y actitudes en que etapa del duelo se encuentra la población entrevistada.

Respecto a las historias de vida se aplicó la técnica de la entrevista dirigida con una guía que constó de ocho apartados:

1. Datos generales
2. Aspectos familiares
3. Antecedentes de la relación
4. Aspectos biológicos
5. Aspectos psicológicos
6. Aspectos sociales
7. Aspectos espirituales
8. De acuerdo al tipo de pérdida (divorcio o muerte)

4.7 INSTRUMENTACIÓN DEL TALLER

Se implementó un taller titulado "BAJO LA SOMBRA DEL DUELO", en el Centro Comunitario Lagunilla, que se llevó a cabo del 24 de Junio al 25 de Julio 2003.

Este taller nace de la inquietud por destacar la importancia que tiene para los seres humanos enfrentar una separación amorosa así como el impacto que provoca en el ámbito familiar, laboral, social, individual y espiritual, y cuyo origen puede darse por causas diversas como el divorcio, la muerte o una simple separación.

Para la realización de este taller en primer lugar se buscó un espacio físico y se optó por el Centro Comunitario Lagunilla, ubicada en la demarcación de la Delegación Cuauhtémoc en el mercado "Lagunilla Ropa y Telas" pasillo cero debido a las características de la población que lo frecuenta (mujeres y hombres de diferentes edades, residentes o no de la zona, con posibilidad de horario, de diferentes estratos económicos, madres solteras, casadas, viudas, divorciadas, entre otros). Teniendo como antecedente la práctica institucional donde se instrumentó un taller sobre

“Violencia Intrafamiliar”, el cual tuvo una aceptación que superó las expectativas con respecto al interés y asistencia de ambos sexos, en éste se detecto que otra de las necesidades prioritarias es la orientación para superar las pérdidas, es por ello que se eligió este centro.

La autorización fue otorgada por el Subdirector de Atención Comunitaria Lic. Juan Manuel Hernández Aguilar; y para lograr la asistencia al taller se llevaron a cabo actividades como carteles con invitación dirigida solo a hombres y mujeres que reúnan los criterios establecidos y volanteo en escuelas, unidades habitacionales y mercados, así como entablar conversaciones con la gente que habita cerca del lugar, también se realizaron visitas a Instituciones como el “Centro de Salud Dr. Domingo Orvañanos”, “la Casa de Cultura Griselda Álvarez” y “Centro Social y Deportivo Guelatao”.

También como parte del método de trabajo se organizó la temática a desarrollar, esto por medio de la elaboración de una carta descriptiva (ver anexo 8 y 9).

Para abordar los temas en el taller, se asistió a diversos cursos en la Asociación Mexicana de Tanatología (AMTAC) tales como:

- Los fundamentos de la tanatología.
- La persona humana: muerte y filosofía.
- Morir un problema personal, familiar y social.
- Los cuidados paliativos y el manejo del dolor.
- El perdón.
- Las muertes sociales
- El dolor del duelo

4.8. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

Se utilizó la estadística descriptiva, para analizar los datos obtenidos por el cuestionario, la entrevista dirigida (historia de vida) y la escala de actitudes.

En la primera y segunda parte del cuestionario la codificación de los reactivos se realizó por medio de rangos con respecto a la edad, el tiempo que duró la relación, escolaridad, número de parejas anteriores y fecha del suceso, así mismo se categorizaron otras como el motivo de separación, reacción de amigos y familiares, en cuanto a las preguntas abiertas las respuestas se analizaron y presentan textuales, es decir como los entrevistados lo manifestaron para no sesgar la información. En la tercera parte los reactivos se manejaron a través de una escala de medición, donde las opciones fueron: SIEMPRE, ALGUNAS VECES, NINGUNA VEZ Y NO CONTESTÓ, cada reactivo corresponde a las etapas del duelo según Igor Caruso y de acuerdo a esto, se distribuyeron de la siguiente forma:

ETAPA	NÚMERO DE ITEM
1.CATASTROFE DEL YO	3,4,5,6,7,8,9,19,20,39,41,50
2.AGRESIÓN	10,11,14,17,18,23,24,25,38,43,44
3.BÚSQUEDA DE LA INDIFERENCIA	12,13,16,21,26,29,48,49
4.HUÍDA HACIA DELANTE	2,30,32,35,37,40,42
5.IDEOLOGIZACIÓN	15,27,28,31,36,45,46,47
6.ACEPTACIÓN	1,22,33,34,51

El análisis estadístico se realizó con una sumatoria para cada etapa a nivel individual y dos generales correspondientes al total de 15 hombres y de 15 mujeres.

Los resultados obtenidos de acuerdo a esta metodología de trabajo se presentarán por medio de gráficas de barras y cuadros de doble y triple entrada con frecuencias simples y porcentajes, como lo veremos en el siguiente capítulo.

CAPITULO V

El Resultado De Expresar Los Sentimientos

*"No se ve bien sino con el corazón.
Lo esencial es invisible a los ojos."*

El principito

Con la finalidad de conocer como viven los hombres y mujeres el proceso de duelo por la pérdida de la pareja ya sea por muerte, separación o divorcio se realizó una investigación cualitativa y cuantitativa, teórica y de campo, mediante un cuestionario que permitió identificar datos generales, aspectos sociales y culturales así como las reacciones emocionales y biológicas ante la pérdida del ser amado, esto último por medio de una escala de medición.

Para llevar a cabo el tratamiento estadístico de la información fue necesario considerar varios criterios y reagrupar los datos de la siguiente manera:

1) Escolaridad se agrupo en cuatro rangos, para el básico quedó conformado por primaria y secundaria terminada, media superior por preparatoria, CCH y bachilleres; técnica que además de estas incluye a las carreras comerciales y superior, integrada por las licenciatura.

2) Edad: se agrupo en tres rangos a saber, de 20-30, 31-40 y de 41-50.

3) Estado Civil actual: quedó reagrupado de la siguiente forma: solteros, que incluye la relación de noviazgo, los de menor compromiso (pasajeros) que actualmente se conocen como "amigos con derecho" y/o "free" ; Casadas-os-, quienes oficialmente han legalizado su unión; Unión Libre, son aquellas parejas que cohabitan en la misma casa, pero sin un contrato matrimonial; Divorciados(as), se encuentran quienes han tomado la decisión de dar por terminada su sociedad conyugal; Viudo(a) quedan incluidas los y las que perdieron a su pareja por fallecimiento.

4) Tipo de Separación o pérdida en la cual se incluye: por muerte, por divorcio y separación, en ésta quedaron contemplados los noviazgos, las Uniones Libres y las-os-casada-os- que ya no viven juntos

5) duración de la relación: 1 mes- 3 años, 4-7 años, 8-11 años, 12-15 años, de 16-19 años y de 20 años o más;

6) fecha de la pérdida: el criterio para establecer estos rangos fue la consideración de las características establecidas para seleccionar a la población de estudio que estuvieran viviendo una pérdida, ya sea por causa de muerte o separación de su pareja en un lapso transcurrido del suceso no mayor de 2 años, esto es, que el levantamiento de la información se llevó a cabo en Septiembre del 2003 y retrocediendo 2 años da por resultado Septiembre del 2001, es así que los rangos considerados son: Septiembre – Diciembre 2001; Enero-Abril 2002; Mayo – Agosto 2002; Septiembre – Diciembre 2002; Enero- Abril 2003 y Mayo – Septiembre 2003.

7) parejas anteriores a las pérdidas: 0-2, 3-5, 6-8, 8 o más, muchas y no me acuerdo.

8) relación de mayor duración: tuvo la finalidad de explorar el compromiso de los entrevistados para permanecer dentro de una relación, y los criterios son: 1 mes- 3 años, 4-7, 8-11, 12-15, 16-19 y 20 ó más.

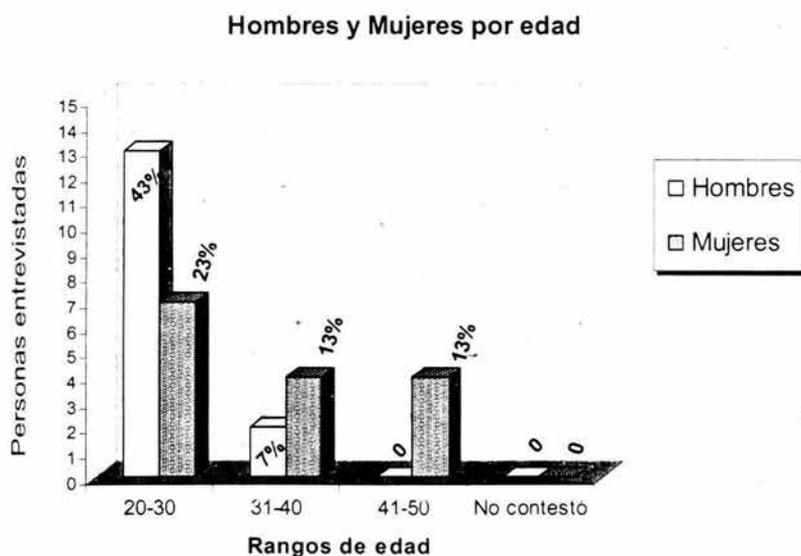
9) período entre una relación y otra, es importante conocer el lapso que existe entre una ruptura y una nueva relación para conocer el procesamiento de la pérdida: 1 mes- 3 años, 4-7 años, 8- 11 años, 12- 15 años, 16- 19 años y 20 años o más.

10) iniciativa para dar por terminada la relación: él, ella y ambos.

Los resultados se presentan a continuación:

Análisis de los datos

Gráfica 1. Sexo y edad de la población



Fuente: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista directa. Junio- Julio, 2003. UNAM- ENTS.

La población estudiada se conformó por 15 hombres y 15 mujeres cuyas edades fluctúan entre los 20 y los 50 años de edad, de los cuales el 23% de las mujeres y el 43% de los hombres se encuentran en el rango de 20 y 30 años de edad equivalentes al 67% de la población total, y en el rango de 31 a 40 años el 13% corresponde a mujeres y el 7% a hombres, es decir un 20% de la población, y el 13% restante está conformado por mujeres de 41-50 años solamente. Luego entonces, es posible distinguir que hay una mayor distribución en el rango de edad de las mujeres (20 a 50 años), a diferencia de los hombres (20 a 30 años).

Falta página

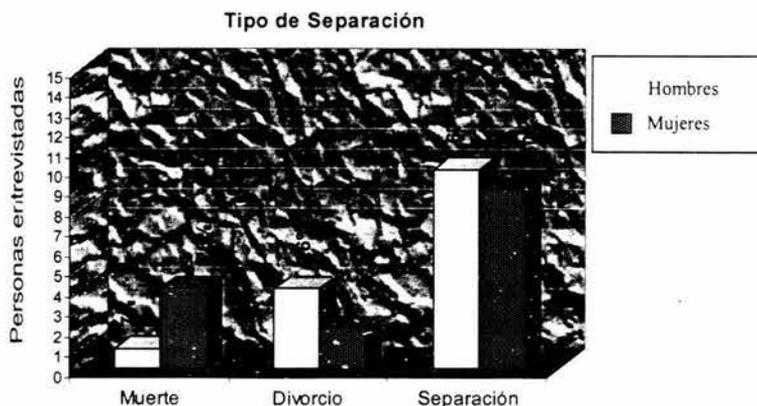
N° 139

La elección de un nuevo vínculo amoroso es influenciada por las presiones que ejerce la sociedad y/o el estado emocional de dependencia, además que relacionándolo con la postura de Caruso al vivir una pérdida se pierde al objeto amoroso por lo que se busca a un sustituto, desvalorizando al otro y llevando a cabo el dicho popular de *“un clavo saca a otro clavo”*.

En este cuadro se muestra que la mayoría de la población se encuentra en el rango de edad de 20-30 años solteras (sin pareja) representando un 80% de hombres y 40% de mujeres, y las personas casadas en la actualidad son sólo mujeres y equivale al 20% total de la población entrevistada, el divorcio y la unión libre son situaciones vividas entre ellos y ellas en igual porcentaje en un 7%, mientras que la viudez en mujeres es 13% y en hombres el 7%.

Hay que considerar que social y jurídicamente no se toma en cuenta la situación de noviazgo en el estado civil de soltería, sin embargo para este estudio dicha relación es importante ya que tanto hombres como mujeres manifiestan estar dentro de este y mantienen una relación de noviazgo actual, sin haber superado la pérdida de su pareja anterior.

Gráfica 2. Sexo, edad y tipo de pérdida



Fuente: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUE Z Avila Alicia. Entrevista directa. Junio- Julio. 2003. UNAM- ENTS.

La separación amorosa en nuestra sociedad cada vez es más frecuente desde la adolescencia, sin embargo, es en la juventud donde se presentan los mayores índices que llegan a repercutir en la vida de quienes la experimentan, prueba de ello son los resultados puesto que el 67% de rupturas amorosas en los hombres y el 47% en mujeres se dan entre la edad de 20-30 años, resaltando el hecho de que el 20% de hombres ya presentan situación de divorcio a esta edad y en el caso de las mujeres no, sin embargo, la separación en la mujer es a lo largo de los 20 a los 50 años, por ejemplo de 31-40 años el 13% manifiesta ser separada.

El divorcio en la mujer se presenta en un 14% del total de la población y la viudez se vive a partir de los 30 años en hombres (7%) y en mujeres (26%).

Cuadro 2. Sexo, tipo de pérdida y tiempo de la relación

HOMBRES									
Tipo de pérdida	Separación		Divorcio		Muerte		Total		Tiempo Duró
	A	%	A	%	A	%	A	%	
1mes-3 años	7	46	1	7	-	-	8	53	
4-7 años	3	20	1	7	-	-	4	27	
8-11 años	-	-	2	13	1	7	3	20	
12-15 años	-	-	-	-	-	-	-	-	
16-19 años	-	-	-	-	-	-	-	-	
20 o más	-	-	-	-	-	-	-	-	
No contestó	-	-	-	-	-	-	-	-	
Total	10	66	4	27	1	7	15	100	

MUJERES									
Tipo de pérdida	Separación		Divorcio		Muerte		Total		Tiempo Duró
	A	%	A	%	A	%	A	%	
1mes-3 años	6	40	-	-	-	-	6	40	
4-7 años	2	13	-	-	-	-	2	13	
8-11 años	2	13	1	7	-	-	3	20	
12-15 años	-	-	-	-	-	-	-	-	
16-19 años	-	-	-	-	1	7	1	7	
20 o más	-	-	1	7	2	13	3	20	
No contestó	-	-	-	-	-	-	-	-	
Total	10	66	2	14	3	20	15	100	

FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio. 2003. UNAM-ENTS.

El tiempo que haya durado una relación amorosa no es una condicionante para el sentimiento de dolor, ya que como se observa el 40% de las mujeres y el 46% de los hombres que se enfrentan al dolor de la pérdida por separación manifiestan que no duraron más de 3 años. Cabe señalar que es notorio que las mujeres entrevistadas tienden a tener relaciones más duraderas, no obstante se separan más.

Por otra parte, según estos datos el hombre se divorcia en un 27% con un periodo de 11 años de permanencia en la relación como lo expresa el 13% de ellos, en las mujeres no se da tal situación solo hay un 14% de relaciones duraderas de 8-11 años y de 20 o más años. La separación por muerte del varón existe en un 20%, donde el periodo de la relación fue de 16 años en adelante, y en hombres este suceso se da en un solo 7% cuya duración fue de 8 a 11 años.

Por lo tanto los hombres tuvieron más relaciones de menor tiempo (1 mes a 3 años) y las mujeres más estables y duraderas (1 mes a 11 años), sin embargo, en lo que coinciden ambos sexos es que llegan a un porcentaje igual en un 66% respecto a la separación, es decir tal vez los hombres tienen relaciones cortas, y quizá la mujer tenga más relaciones duraderas pero es más largo el tiempo para establecer otra relación lo que en el hombre no sucede.

La experiencia de relaciones anteriores a la última separación, aunado a la edad, tiene una influencia sobre la manera en como se va a enfrentar el dolor por la pérdida, y esto es una causa para etiquetar relaciones futuras, por ejemplo "todos los hombres son iguales o "todas las mujeres son iguales", etcétera, por lo que es importante conocer los antecedentes de sus relaciones de pareja (Ver anexo 2).

Para esta investigación consideramos el número de parejas anteriores, obteniendo los siguientes datos, las mujeres que han tenido de 0 a 2 parejas representan el 81%, distribuidas en porcentajes iguales del 27% en los diferentes rangos de edad que van de los 20 a los 50 años, mientras que en los hombres el mayor porcentaje que equivale al 40%, está representado en la categoría de 3 a 5 parejas. Cabe resaltar que el 27% de los hombres manifestó no recordar o haber tenido muchas parejas, evadiendo la pregunta.

Cuadro 3. Duración y terminación de la relación

HOMBRES

Quién la terminó Tiempo que duró	Yo		Ella		Ambos		Muerte		Total	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
1mes- 3 años	4	27	2	13	2	13	-	-	8	53
4-7 años	3	20	-	-	1	7	-	-	4	27
8-11años	2	13	-	-	-	-	1	7	3	20
12-15 años	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16-19 años	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20 o más	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
No contestó	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	9	60	2	13	3	20	1	7	15	100

FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio. 2003. UNAM-ENTS.

MUJERES

Quién la terminó Tiempo que duró	Yo		E l		Ambos		Muerte		Total	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
1mes- 3 años	1	7	3	20	2	13	-	-	6	40
4-7 años	1	7	1	7	-	-	-	-	2	14
8-11años	3	20	-	-	-	-	-	-	3	20
12-15 años	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16-19 años	1	7	-	-	-	-	-	-	1	7
20 o más	1	7	-	-	-	-	2	13	3	20
No contestó	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	7	48	4	27	2	13	2	13	15	100

FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio. 2003. UNAM-ENTS.

La decisión de terminar la relación es unilateral y se refleja en la iniciativa tomada por el 60% de los hombres y el 48% de las mujeres, este porcentaje proyecta la escasa comunicación verbal y la nula disposición que existe entre los miembros de las parejas para negociar y buscar la estabilidad de la misma -según las respuestas otorgadas por

la población entrevistada-. Esta idea se complementa con la presión que ejerce la sociedad al asignar los estigmas sociales al individuo como el "abandonado o abandonador", así mismo influye en el trato que recibe de acuerdo a estas etiquetas, mismas que repercutirán en futuras relaciones. Por otra parte su duración la relación no es tan importante para tomar la decisión de terminar, puesto que en mujeres existe un 7% que llegan a esta situación cuando llevan más de 16 años de relación y en hombres existe un 20% que terminan después de 4 años.

La familia es la base para la formación de valores, creencias, y costumbres del individuo y denominada como "núcleo de la sociedad", es importante resaltar la idea que tienen hombres y mujeres de esta institución, misma que se refleja en la respuesta positiva de 60% en hombres y 47% en mujeres, en contraste un 40 y 47% respectivamente no creen en el matrimonio y sólo el 7% de las mujeres ha respondido que no sabe. La edad es uno de los aspectos que juegan un papel importante en cuanto a tal creencia, pues en el rango de edad de 20-30 años el 47% de los hombres han respondido que sí y el 40% que no, y en las mujeres en este mismo rango de edad se encuentra más distribuido un 27% si cree y un 13% no. Sin embargo, hay que considerar que los hombres se agrupan en un 80% en el primer rango de edad y las mujeres se encuentran proporcionadas en los diferentes rangos que se trabajaron (Ver anexo 3).

El 47% de las mujeres que manifestaron creer en el matrimonio argumentan que es una necesidad y reflejan una idea de que sea para toda la vida. Las expectativas que ellas mantienen son la seguridad, el amor por siempre, el compartir y buscar un compañero para toda la vida, alguien que les brinde estabilidad económica, social y emocional. Por ejemplo, algunos argumentos fueron *"porque la decisión de casarse implica la seguridad de amar por siempre"*, *"para tener a alguien con quien compartir lo que te pasa y lo que sientes"*, *"porque es algo indispensable"*.

Por otra parte el 60% de los hombres refleja en sus respuestas una convicción hacia el matrimonio, una reproducción de patrones familiares y culturales a los que se

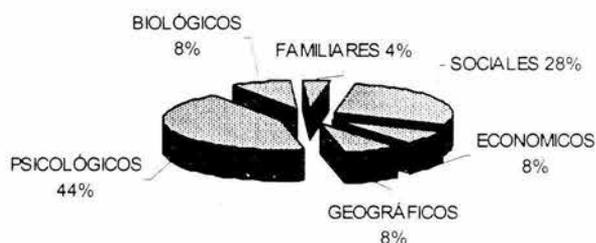
adaptan o asumen sin razonar la importancia de vivir y compartir un proyecto de vida con la pareja, ejemplo de ello son las siguientes respuestas: *“ya que cuando se toma la decisión se debe de estar seguro de lo que significa el matrimonio”, “así me imagino que debe de ser”, “así me educaron”, etcétera.*

Las mujeres que no creen en el matrimonio que representan el 47% proyectaron como motivos principales el dolor o resentimiento que experimentaron en relaciones pasadas y que ahora les impide creer en este concepto, y también una inmadurez o inestabilidad emocional, incluso la forma en como se ha llevado la convivencia o dinámica en su familia de origen, algunos ejemplos fueron *“porque en la actualidad los divorcios están de moda”, “no tiene uno que soportar a alguien”, “porque descubrí que no quiero sufrir para siempre”, entre otros.* En esta misma respuesta del 40% de los hombres se interpreta una tendencia a etiquetar a la mujer, debido a los antecedentes dolorosos de las parejas anteriores, además está el miedo al compromiso y responsabilidad, así como la inmadurez para establecer una relación, teniendo por ejemplo *“no hay mujer fiel y honesta”, “solo es una norma, el amor es el que afecta”, “porque se puede dejar de estar bien con la persona y es mejor terminar”, etcétera.*

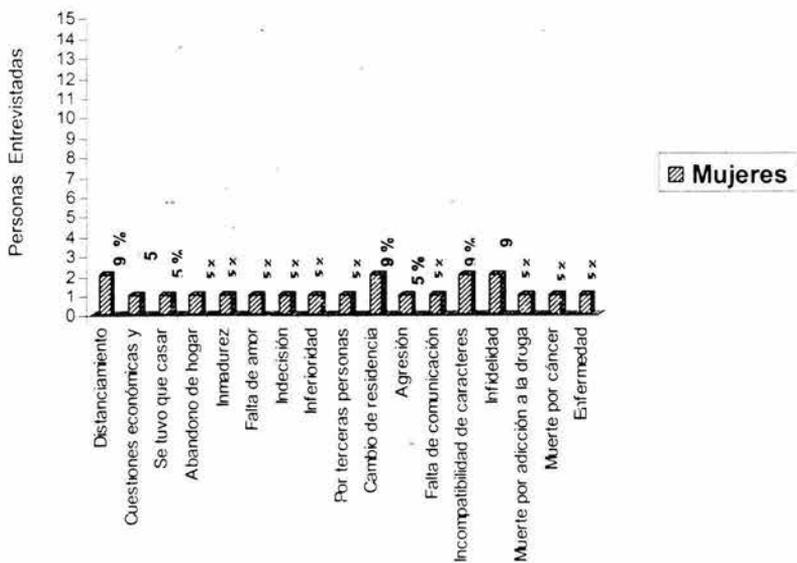
Al terminar una relación de pareja el apoyo que recibe de familiares y amigos es importante para hacerle frente a esta situación, las actitudes expresadas por parte de la familia y amigos se categorizan en emociones positivas y negativas. Dentro de las positivas se encuentra el apoyo, la solidaridad, el respeto por el dolor y la empatía, estas situaciones se expresan en el 53% de las mujeres que reciben un apoyo positivo por parte de la familia mientras que en los hombres es el 60% y en un porcentaje igual del 40% ambos reciben ayuda por los amigos en común. Dentro de las emociones negativas se agrupan los sentimientos y actitudes de desilusión, indiferencia, recriminación, rechazo, tristeza, y son estas emociones las que influyen más en el individuo, en esta población entrevistada se refleja un 40% de reacción negativa por parte de la familia en el hombre y un 47% en mujeres, en cuanto a los amigos en común un 60% de los hombres sienten una actitud negativa por parte de ellos y en esta misma situación se encuentra el 20% de las mujeres.

Cabe destacar que el individuo al interactuar con otras personas, por su misma naturaleza de ser social, resiente la necesidad de recibir apoyo sobretodo al atravesar situaciones difíciles en su vida, como puede llegar a ser una ruptura amorosa.

Gráfica 3. Sexo, edad, motivo de separación

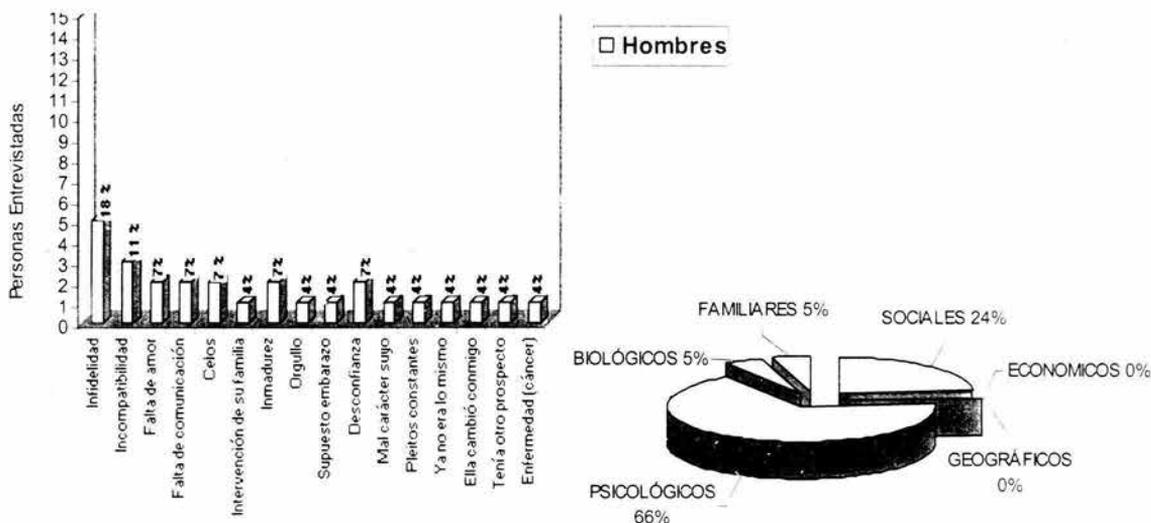


Causa de separación en Mujeres



FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio. 2003. UNAM-ENTS.

Causa de separación en Hombres



FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio. 2003. UNAM-ENTS.

Toda separación es un rompimiento involuntario⁸⁹ ya que la persona que toma la iniciativa es influenciada por factores externos que son de orden social dentro del cual se engloban para este estudio la infidelidad y el abandono de hogar, en el aspecto familiar por intervención de la familia del otro(a), en lo geográfico cambios de residencia, en lo económico problemas en el ingreso familiar, en el ámbito biológico la muerte y la enfermedad, y en lo psicológico se encuentran las razones expresadas como incompatibilidad de caracteres, celos, inmadurez, falta de comunicación verbal, falta de confianza, pleitos, indiferencia y mentiras. Entre los factores que tuvieron un más alto porcentaje se encuentran los psicológicos con un 69% en hombres y 44% en mujeres, es importante señalar que dichos porcentajes están agrupados en el

⁸⁹ Igor A. Caruso, "La separación de los amantes", pág. 6

rango de 20-30 años, y en segundo lugar dentro del mismo rango y respectivamente un 24% y 28% en aspectos sociales.

De los resultados obtenidos las mujeres manifiestan tener conflictos económicos en un 8% al igual que en factores geográficos y en hombres no, esto puede deberse a que la mujer es considerada como la administradora de la economía familiar y en ella recae la manutención de hijos y responsabilidad de llevar el hogar, muchas veces sin instrucción laboral alguna.

Por otra parte es importante señalar que dentro de los aspectos psicológicos los hombres en un 18% expresan que la separación se dio por infidelidad de su pareja, y representa uno de los mayores motivos expresados, mientras que en las mujeres dicha ruptura se da por distanciamiento emocional, el cambio de residencia, la incompatibilidad de caracteres, y la infidelidad en un 9% por igual, por lo que se deduce que las mujeres manifiestan tener más de un argumento para terminar una relación.

El ser humano necesita de afecto y cuando vive y siente una carencia como lo es el respeto, cuidado, el sentirse valorizado por el otro, la atención, entre otras, puede poner barreras para el seguimiento y fortalecimiento de la relación e incluso en la búsqueda de nuevas relaciones de pareja, además de esto, la edad también es importante, aunque no decisiva, ya que el individuo pasa por un ciclo de vida y se tiene que dar y seguir un crecimiento y desarrollo natural, por lo que todas las experiencias y la forma en como se oriente el aspecto mental y emocional en el individuo repercutirá hasta su vejez y en las relaciones interpersonales que establezca.

Al iniciar un noviazgo se mantiene la esperanza de encontrar en la pareja amor, comprensión, cariño, matrimonio, o una relación incluso sin compromiso, y al no cubrirse dichas expectativas se genera una desilusión o desencantamiento que pueden ser superadas o no.

Entre los razonamientos expresados acerca de las expectativas que tenían al iniciar la relación, el 54% de la población masculina entrevistada manifiesta como propósito *“hacer una vida juntos”*, mientras que la femenina responde de igual manera en un 47%, cabe destacar que esta idea es con fines matrimoniales, lo que implica según palabras de los entrevistados *“vivir juntos hasta envejecer”* o *“llegar a formar una relación estable”*, lo que conlleva a pensar aparentemente que los hombres entrevistados tienden a buscar relaciones más estables, considerando que el 43% de la población masculina está en el rango de edad de 20-30 años. Aun cuando se tiene la idea de las mujeres buscan relaciones más estables se puede ver con los datos anteriores que no es así (Ver anexo 4).

Un 13% de la población femenina mencionó que no había perspectivas o no se tenían muy claras, y en un porcentaje igual de 6% manifestaron la búsqueda de comprensión, la formación de una relación estable y lograr una mejor convivencia para dar a los hijos un buen ejemplo. Mientras que los hombres buscan sentirse protegidos, mimados y en contraste manifiestan que fue lo mejor terminar. Hombres y mujeres en un 13% y 20 % respectivamente no contestaron este reactivo

Cuadro 4. Duración de la relación y motivo de separación

MUJERES

Tiempo que duró	1MES-3AÑOS		4-7AÑOS		8-11AÑOS		12-15AÑOS		16-19AÑOS		20 O MÁS		TOTAL	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
SOCIALES	4	16	-	-	2	8	-	-	1	4	-	-	7	28
ECONÓMICOS	-	-	1	4	-	-	-	-	-	-	1	4	2	8
GEOGRÁFICOS	1	4	1	4	-	-	-	-	-	-	-	-	2	8
PSICOLÓGICOS	3	12	3	12	2	8	-	-	-	-	3	12	11	44
BIOLÓGICOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	8	2	8
FAMILIARES	1	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4
NO CONTESTÓ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL	9	36	5	20	4	16	-	-	1	4	6	24	25	100

FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio, 2003. UNAM-ENTS.

HOMBRES

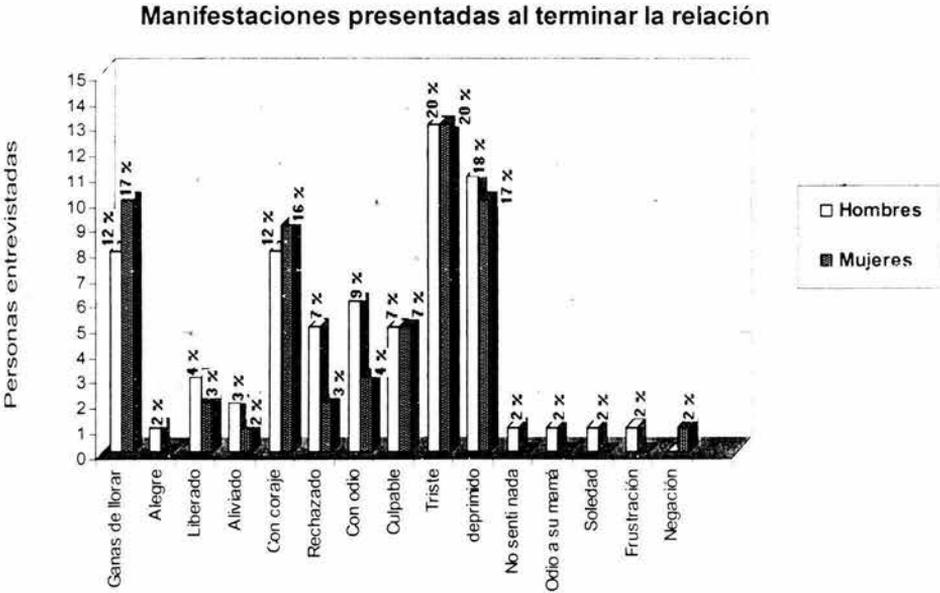
Tiempo que duró	1MES-3AÑOS		4-7AÑOS		8-11AÑOS		12-15AÑOS		16-19AÑOS		20 0 MÁS		TOTAL	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
SOCIALES	2	9	2	9	1	4	-	-	-	-	-	-	5	23
ECONÓMICOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
GEOGRÁFICOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PSICOLÓGICOS	12	55	3	14	-	-	-	-	-	-	-	-	15	69
BIOLÓGICOS	-	-	-	-	1	4	-	-	-	-	-	-	1	4
FAMILIARES	-	-	-	-	1	4	-	-	-	-	-	-	1	4
NO CONTESTO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL	14	64	5	23	3	12	-	-	-	-	-	-	22	100

FUENTE: CRUZ Hernández, Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio, 2003. UNAM-ENTS.

Si bien el motivo de separación más frecuente se encuentra dentro del ámbito psicológico con un 44% en mujeres y un 69% hombres dicho aspecto también se ve influido con la duración de la relación, como se muestra en el presente cuadro, donde el 55% de hombres que terminaron por dicha causa (psicológico) mantuvieron una relación de 1 mes a 3 años y las mujeres en esta misma categoría un 12% aunque en ellas el más alto porcentaje en dicho periodo de duración se da en un 16% en el ámbito social. Un 20% de ellas terminaron antes de 7 años, las relaciones más largas constituyen el 24% de la población entrevistada con 20 años o más de duración y su pérdida en algunos casos fue por muerte. En las relaciones de 16 a 19 años de duración en ellas existe un 4% que terminó por causas sociales como la infidelidad y el abandono de hogar; por otro lado en los hombres un 23% terminó en el periodo de 4 a 7 años de relación por motivos psicológicos en un 14% y sociales en un 9%. Ubicándose la relación más larga de 8 a 11 años con un 12% con motivos sociales, biológicos y familiares en un 4% por igual, por lo que se destaca el hecho de que las mujeres entrevistadas para este estudio mantienen relaciones más duraderas.

El tiempo que dure la relación no tiene causas específicas para terminar, ya sean estas psicológicas, biológicas, sociales, etcétera, como se puede observar en el cuadro, ya que dichos motivos se encuentran dispersos no importando que la relación haya durado desde un mes hasta más de 20 años.

Gráfica 4. Reacciones emocionales



FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio, 2003. UNAM-ENTS.

La pérdida del ser amado tendrá repercusiones emocionales, en la salud y en la conducta del individuo, la forma en cómo se da es lo que hará la diferencia en la intensidad del dolor que pueda sentir, en este caso la separación de la pareja originada por un distanciamiento o ruptura de un noviazgo representa el 61% de las respuestas expresadas por mujeres y el 58% de los hombres, y el sentimiento que apreciaron en su mayoría es la tristeza ocupando un 16% en ellas y en 14% en ellos.

En mujeres el sentimiento que mayor porcentaje tiene es el de ganas de llorar y sentirse deprimida, sin distinción del tipo de pérdida en un 18% por igual, en ellos el 20% está triste y el 18% deprimido.

El divorcio es una situación vivida en el 41% de los hombres y mujeres representa un 23%, en este caso ellos dicen sentirse deprimidos y tristes en un 6%, y las mujeres con el mismo sentir en un 4%, sin embargo en este mismo porcentaje ellas señalaron otros argumentos como odio a la pareja, coraje, se sienten rechazadas y con ganas de llorar. En cuanto a la muerte del ser amado(a) el 9% de las mujeres y los hombres en un 4% se encuentran en esta situación, y mientras que los hombres expresaron ganas de llorar, alegría (muerte dolorosa por enfermedad) y deprimido en un total de 3%, las mujeres manifestaron en un 2% ganas de llorar, sentirse culpables y deprimidas, y un 4% tristes (Ver anexo 5).

Cabe resaltar que de las 16 opciones que se dieron en mujeres el sentimiento que mayor porcentaje tiene, sin distinción del tipo de pérdida, es estar deprimida y con ganas de llorar en un 18% por igual, y en hombres el 20% dijo sentirse triste y el 17% deprimido.

De alguna manera el sentimiento de dolor que se produce al terminar una relación es influenciado por la edad que tenga la persona, en esta investigación se pudo observar que dentro del rango de edad de los 20 a 30 años el 50% de las manifestaciones expresadas se concentra aquí y en los hombres dentro de este mismo rango está representado por el 83%. Esto puede relacionarse con el hecho de

que de 20 a 30 años la esperanza de la elección de pareja se basa en la perspectivas que se albergan como requisitos hacia la otra persona, es decir suelen ser elecciones estereotipadas (hombre: guapo, fuerte, alto, con dinero, etcétera y las mujeres delgadas, bonitas, entre otras) dando preferencia al aspecto físico dejando a segundo término lo emocional. En este rango destacan los sentimientos de tristeza en un 12%, con ganas de llorar en un 11% y deprimida en un 9% en mujeres, mientras que en los hombres el 18% está triste, el 14% deprimido, y el 11% con coraje (Ver anexo 6).

De 31 a 40 años van disminuyendo los sentimientos, esto debido a la madurez emocional del individuo y su historia personal que le antecede, teniendo por ejemplo que el 27% de las manifestaciones se concentran en este rango de edad en las mujeres y en hombres es el 17%. Resaltando el coraje, deprimida y triste en un 5% por igual a diferencia de los hombres que el más elevado porcentaje fue del 3% con ganas de llorar y deprimido.

La población que tiene de 41 a 50 años solo se concentra en mujeres quienes manifestaron su sentir en un 23%, dentro del cual la tristeza representa un 5% y las ganas de llorar, coraje y depresión equivalen a un igual porcentaje del 4%.

En conclusión las características psicológicas, sociales, biológicas y culturales por las que atraviesa el individuo en las diferentes etapas de su vida serán decisivas para la asimilación de sus pérdidas.

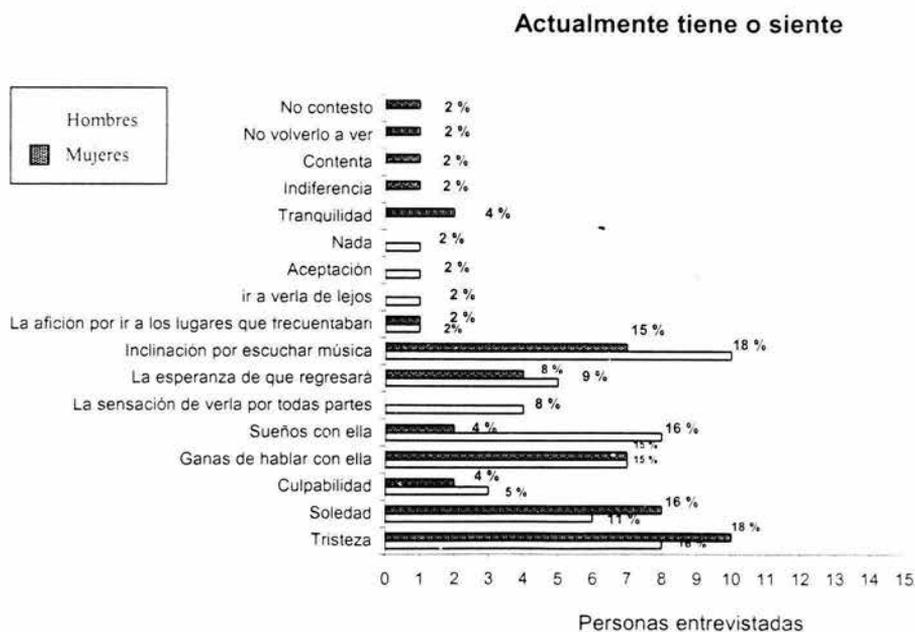
El tiempo no es una condicionante para valorar la pérdida de la pareja, sin embargo, cuando la relación ha sido terminada recientemente los sentimientos se intensifican, prueba de ello es que hubo más identificación con las opciones de respuestas en un 54% de las mujeres que han perdido a su pareja dentro del primer rango (1 mes a 3 años) expresando en un 13% ganas de llorar y tristeza por igual, seguido por un 9% que están deprimidas, mientras que los hombres representan un 38% en este mismo rango de tiempo, sintiendo tristeza en un 11%, seguido de un 6% con depresión y sentimientos de coraje.

En el rango de 4 a 7 años la expresión de sentimientos tiene una notable diferencia entre ambos sexos puesto que en los hombres se mantiene en un 38% y en las mujeres disminuye hasta un 5%. En el siguiente período que va de los 8 hasta los 11 años, esta identificación con las categorías se da en hombres en un 16% y en mujeres en 20%.

Hay que recordar que las mujeres tienden a mantener relaciones más duraderas, prueba de ello es el rango de 20 años o más, donde se destaca una representación del 20% con sentimientos de tristeza en un 5% y depresión en un 4% principalmente, lo que en los hombres no se presenta, ya que su relación más larga ha sido hasta 11 años.

De manera general la tristeza representa el 23% de las respuestas en mujeres y en los hombres el 17% dice sentirse deprimido, estos sentimientos han sido constantes en las opciones de ambos sexos sin importar el tiempo de duración de la relación y tipo de pérdida, lo que hace reflexionar que al involucrarse sentimentalmente con alguien va implícito no sólo la entrega física sino que es principalmente emocional, y la separación de dos personas deja experiencias o sentimientos que pueden ser canalizadas como positivas o negativas (ver anexo 7).

Gráfica 5. Sexo y actitudes actuales ante la pérdida



FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio, 2003. UNAM-ENTS.

Al sufrir una ruptura amorosa se atraviesa por etapas que originan diversas actitudes que van a variar en intensidad, dependiendo de cómo se haya terminado la relación, es decir, si fue decisión unilateral, de común acuerdo, si hubo violencia, si fue inesperada, si se tenían antecedentes de rompimiento en la pareja, etcétera, y de acuerdo al tipo de pérdida se puede observar que en la separación persiste el sentimiento de tristeza en un 13% en mujeres y en los hombres el 7%. Se percibe un ligero cambio en ambas partes de como se sintió al momento de terminar su relación a su sentir actual en el momento de aplicar el instrumento probablemente debido al

tiempo, a una nueva relación, a una comunicación con la persona amada y a otros eventos azarosos.

El 11% de las mujeres siente una inclinación por escuchar música que refleje su sentir, y en esta misma categoría el hombre ocupa el 9% además de igual porcentaje con ganas de hablar con ella. Mientras que el 11% de los hombres expresa soñar con ella y en las mujeres un 9% se siente sola y con ganas de hablar con él, de aquí se deduce que no existen diferencias significativas en ambos sexos para sobrellevar la pérdida ya que tienden a buscar alternativas como se expuso en el capítulo III donde el aspecto cultural de la música adquiere su importancia ya que se vive y se le canta al otro, como parte de la canalización efectiva de las emociones, puesto que dicha actitud es tomada por el 33% de la población total, formando parte del desahogo personal para aminorar la tristeza y depresión presentada, identificando situaciones ya vivenciadas con otras personas, la idealización de lo que pudo haber sido, recordar hechos vividos en pareja, así como la esperanza de nuevas oportunidades con la misma persona o con otras.

En el divorcio por otro lado, en mujeres la actitud actual es la inclinación por escuchar música en un 4%, y para los hombres es un 7%, respecto a la tristeza y soledad las mujeres tienen un 4%, mientras que en ellos es únicamente un 5% respectivamente.

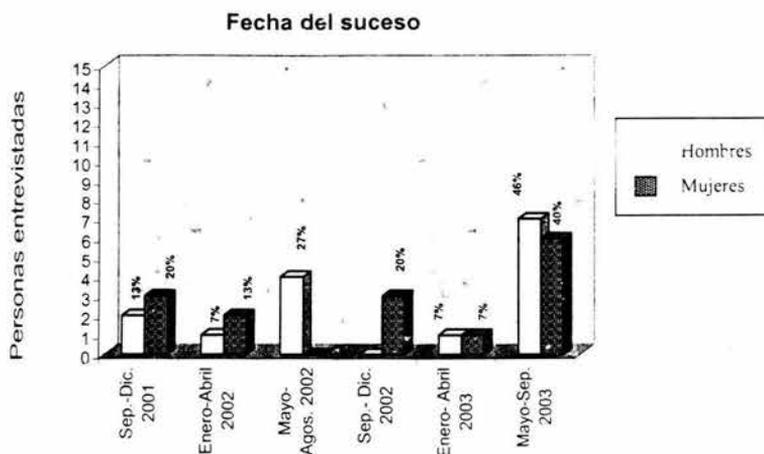
Cuando la pérdida es por muerte el sentir de la mujer está concentrado en un 4% con tristeza, soledad y sentimiento de culpabilidad, mientras que en los hombres la tristeza, la sensación de verla por todas partes y la inclinación por escuchar música ocupan el 2% de las respuestas, es claro observar que la población objeto de estudio se encuentra dentro de la primera y segunda etapa del duelo según Caruso (ver Capítulo III)

Las expresiones dadas por quienes accedieron a contestar el cuestionario señalan una mayor cantidad de argumentos cuando la pérdida es por ruptura, esto

puede asociarse con la respuesta dada en el motivo de separación, ya que como se mencionó, en el 18% de los hombres hubo una situación de infidelidad por parte de la pareja, siendo este rompimiento no planeado por él y ha limitado que su aceptación o asimilación de la ruptura sea más lenta. En mujeres, en cambio, las causas del término fueron más razones afectivas como la incompatibilidad de caracteres, cambio de residencia, distanciamiento por parte del varón, lo que origina que la separación sea más dolorosa.

En el divorcio y en la muerte, en contraste, los sentimientos expresados son más concretos y ya la pérdida ha sido más asimilada, probablemente porque antes del suceso se tuvieron conductas que fueron anticipando la pérdida, es decir se fueron dando señales como sería el caso de las enfermedades o bien de discusiones constantes e incluso separaciones circunstanciales en el caso del primero.

Gráfica 6. Sexo y fecha del suceso



FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida Junio-Julio 2003 I INAM-ENTS

Cuando se da la ruptura de una relación amorosa el proceso de duelo por el que se atraviesa para que se considere normal debe tener una duración no mayor a tres años, y durante este período se pasa por distintas etapas (anteriormente mencionadas en el capítulo tres) aquí la duración de cada uno variará de acuerdo a la persona y otros eventos como los ya mencionados, sin embargo es en las primeras dos etapas donde se agrupan las reacciones ante el dolor que se siente por el término. Esto se hace notorio en el presente cuadro en el cual se observa que las relaciones terminaron en el período de Mayo a Septiembre del 2003 para el caso de las mujeres es el 35% y el de los hombres un 55%, y es en este período donde se ubican los porcentajes más elevados en actitudes expresadas.

De aquí se deduce entonces, que aún cuando hace dos años terminaron su relación, presentan manifestaciones como tristeza, soledad, inclinación por escuchar música, culpabilidad, sueños con la pareja, la afición de ir a lugares que frecuentaban y tranquilidad. Debido a esto se comprueba la importancia que tiene identificar y tratar el duelo por la pérdida de la pareja en hombres y mujeres oportunamente, ya que de no hacerlo se corre el riesgo de continuar con el dolor y afectar no sólo en las relaciones intrapersonales y sociales sino en futuras parejas.

Ahora bien, los vínculos afectivos que se establecieron durante el tiempo que duro la relación tienen gran influencia en las actitudes y sentimientos que expresa la población en el momento de la entrevista, prueba de ello es la representación del 9% en las respuestas masculinas con deseos de hablar con la pareja y sueños con ella, así mismo la esperanza de regresar y la inclinación por escuchar música con un 6% por igual, estos porcentajes están incluidos únicamente en el rango de 1 mes a 3 años. Por lo tanto destaca el hecho que las relaciones a pesar de ser cortas dejan sentimientos negativos y positivos que trascienden a otros ámbitos como familiar, laboral, escolar, social, espiritual, entre otros.

A través de los datos arrojados observamos que los sentimientos varían en cuanto al sexo, aunque no en gran porcentaje, este sentir va ir cambiando conforme se

atraviase por las diferentes etapas del proceso de duelo hasta llegar a una aceptación de la pérdida. En el resto que va de los 4 a 19 años hombres y mujeres coinciden en sentir aún tristeza e inclinación por escuchar música con porcentaje del 5% y 4% respectivamente, cabe destacar que los hombres se identificaron con más actitudes por la pérdida que ellas, a pesar de lo que se pueda creer de la sensibilidad y apasionamiento de la mujer.

Generalmente se tiene la hipótesis de que entre mayor sea el tiempo que dure la relación mayor dolor se sentirá al sufrir una ruptura amorosa, no obstante se observa que en los hombres no hay relaciones que duran más de 11 años y aparentemente ya no tienen relaciones estables, sin embargo ellos tuvieron un porcentaje más alto en actitudes expresadas, mientras que en las mujeres con relaciones de 20 años o más la principal causa de separación fue la muerte de la pareja por lo que tienen una mejor asimilación de la pérdida (en este caso fue por enfermedad crónica degenerativa).

Cuadro 6. ¿Porque le dolió terminar la relación?

MUJERES

EDAD \ POR QUE LE DOLIO TERMINAR	20-30 AÑOS		31-40 AÑOS		41-50 AÑOS		TOTAL	
	A	%	A	%	A	%	A	%
Por su ausencia	-	-	-	-	1	7	1	7
Por que yo hubiera querido seguir la relación	-	-	-	-	1	7	1	7
Era algo que deseaba terminar pero tenía miedo	-	-	-	-	1	7	1	7
Me quedo mucho como sufrí y remordimiento	-	-	1	7	-	-	1	7
Porque esperaba que iba a cambiar y no fue así	-	-	1	7	-	-	1	7
No pensé que me pidiera el divorcio	1	7	-	-	-	-	1	7
Por como se dio la separación	1	7	-	-	-	-	1	7
Me bajo mucho la moral	-	-	1	7	-	-	1	7
No contesto	5	33	1	7	1	7	7	47
Total	7	47	4	28	4	23	15	100

FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio. 2003. UNAM-ENFS.

HOMBRES

EDAD \ POR QUE LE DOLIO TERMINAR	20-30 AÑOS		31-40 AÑOS		41-50 AÑOS		TOTAL	
	A	%	A	%	A	%	A	%
No pude salvarla	1	7	-	-	-	-	1	7
La quiero y me siento impotente de no saber como reconquistarla	1	7	-	-	-	-	1	7
Por lo difícil que es terminar con la relación	1	7	-	-	-	-	1	7
Por no saber llevar una relación, no saber ser esposo, conducir una familia	-	-	1	7	-	-	1	7
La quiero y no quería que terminara así	1	7			-	-	1	7
Porque al morir dejó de sufrir	-	-	1	7	-	-	1	7
Al principio fue un alivio, después me deprimí	1	7	-	-	-	-	1	7
No contesto	8	53	-	-	-	-	8	53
TOTAL	13	88	2	14	-	-	15	100

FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio, 2003. UNAM-ENTS.

Cuando se inicia una relación amorosa las expectativas iniciales suelen ser muy altas, esto se percibe de diferente manera tanto en hombres como mujeres y quizá en lo que coinciden ambos sexos sea en las reacciones ante la ruptura aunque estas variaran en intensidad de acuerdo al género. Quién tomó la iniciativa, edad, la causa del término, tipo de pérdida, entre otros.

En las mujeres la principal pérdida fue por separación 67% seguida por la causa de muerte 20% y el divorcio 13%. Sin embargo el dolor que expresa tanto la separada, la divorciada como la viuda, se traduce en una desilusión por las expectativas no cubiertas que se tenían de una relación de pareja y se ve reflejado en los argumentos que mencionaron del porque les dolió terminar, teniendo por ejemplo "porque esperaba que iba a cambiar y no fue así (separación)", "porque yo hubiera querido seguir la relación (divorcio)", "me quedo mucho como sufrí y remordimiento (muerte)", etcétera. Por otro lado en los hombres la situación es similar, aunque en ellos hubo 67% personas separadas, 27% divorcios y 7% por muerte. Sus razones a

este reactivo fueron *"la quiero y me siento impotente de no saber como reconquistarla (separación)"*, *"me dolió por no saber llevar una relación, no saber ser esposo ni conducir una familia (divorcio)"*, *"porque al morir dejó de sufrir (muerte)"*, etcétera.

Es importante señalar como en el hombre existe una clara manifestación de sentimiento de culpa que quizá está implícito en la cuestión de género, ya que el rol que la sociedad le confiere ha sido el de proveedor sostén del hogar, el líder en la relación de pareja, por lo que cualquier situación que es salga de este contexto será motivo de angustia, preocupación o culpa. Por otra parte la mujer dentro de esta misma dinámica social es percibida como la responsable de mantener el hogar o la relación, la que debe cuidar a los hijos y al esposo, la sentimental, la administradora del gasto familiar, etcétera, y cuando esas expectativas que la sociedad espera no se cumplen, se categoriza en ciertos estereotipos que van a influir en la forma en como asimile sus pérdidas, es por esto que con los datos obtenidos se refleja en la mujer un grado de culpabilidad y dependencia hacia la pareja como a una relación en si, y si agregamos a esto la edad que tiene la persona encontramos que no es una condicionante para sentir con menor o mayor intensidad dolor al terminar, ya que los comportamientos sociales de acuerdo al género son inculcados desde la infancia. Sin embargo el motivo del porque le duele cambia con la edad relacionándose con la inmadurez y las experiencias que tengan de sus relaciones anteriores. Teniendo por ejemplo que de 20 a 30 años el dolor está presente porque se tenían ilusiones, en contraste con el rango de 41 a 50 años donde se expresan sentimientos de dependencia e inseguridad al no saber como seguir adelante sin la protección, solvencia económica y seguridad de la otra persona.

Reflexiones

Al iniciar una relación ambas partes se presentan con un concepto de pareja, mismo que de no cumplirse puede originar una ruptura dolorosa para los dos aunque de manera diferente, situación que motiva cambios en múltiples esferas de su vida, en lo afectivo, económico, biológico, social y espiritual.

La mayoría de los hombres y las mujeres que atraviesan por una separación amorosa viven un proceso de duelo, y este se relaciona estrechamente con las experiencias adquiridas en relaciones anteriores y que trascienden a la formación de futuras parejas. Sin embargo, esta situación de duelo refleja principalmente la pérdida de las esperanzas de formar una familia, un noviazgo formal y duradero, de no quedarse soltero(a), así como las expectativas de tener a alguien que le muestre respeto, apoyo, confianza, comprensión, que le brinde seguridad, una estabilidad económica, un futuro prometedor, y sobretodo que cubra las carencias afectivas que le dejaron sus relaciones anteriores; y por último la pérdida de las ilusiones de tener una pareja responsable, guapo(a), comprometido(a), con un status social alto, y que ambos posean una compatibilidad de gustos, comportamientos, creencias, estilo de vida y un carácter afín.

Debido a estas pérdidas de esperanzas, expectativas e ilusiones, se origina una separación unilateral e involuntaria, misma que se desencadena por un tercer factor como son las presiones sociales que provienen de la familia, amigos, de los estereotipos que los medios de comunicación marcan como ideales, así como los patrones culturales previamente heredados y asimilados concernientes a la elección de la pareja y formación de un matrimonio, aunque en apariencia la decisión de terminar haya sido una elección libre del individuo, aún así el dolor experimentado es

único y la trascendencia positiva o negativa dependerá de la forma en como elabore su proceso de duelo.

Es entonces que, la formación y vida de la relación de pareja en el México actual es un tema escasamente estudiado sin embargo, con los datos obtenidos durante esta investigación observamos que la elección se da a temprana edad, de los 14 a los 18 años, con cierta dificultad para comprometerse, buscando satisfacer necesidades afectivas y/o emocionales que muchas veces no son cubiertas por otros ámbitos de la vida como por la familia, los amigos, y en interacciones como el trabajo y la escuela, que influyen en la conceptualización que se tiene de la relación así como en los roles que cada uno desempeñará, por ejemplo de acuerdo a los argumentos expresados por la población entrevistada, encontramos que a diferencia de lo que se piensa de la mujer, es más dada a la infidelidad, tiende más a reprochar al hombre lo que le pasa, tiene más parejas aunque de menor duración (un mes) considerando que ella percibe los noviazgos momentáneos como relaciones formales, y por otro lado tiene la idea del rol que debe desempeñar según la sociedad como la dependiente, humilde, tolerante, la condescendiente y la responsable de la educación de los hijos, y cuya relación termina después de diez años con arrepentimiento por la dependencia emocional y económica, los cuales no sólo son financieros sino familiares, afectivos y psicológicos que se fortalecen sobretodo en la edad adulta y desde luego transmiten de una generación a otra casi de manera imperceptible.

Por otro lado, el hombre, las relaciones que considera como estables solo son aquellas que han durado mínimo seis meses, buscan más el apego, afecto, y apoyo de su pareja, tienden a ser más concretos en sus respuestas, tienen una mayor percepción de sus sentimientos y los expresan no obstante el símbolo que representan como los invulnerables e indiferentes al dolor, lo cual influye al terminar una relación, originándole sentimientos de culpa por las cánones o reglas sociales que debe cumplir, el que brinda protección y seguridad tanto económica como emocional.

El duelo es una reacción normal ante una pérdida, y trae consigo actitudes, sentimientos que varían en intensidad de acuerdo a los vínculos amorosos que se

establecieron en la relación y la personalidad de cada uno, y por medio de esta investigación logramos observar que los hombres y las mujeres atraviesan por las mismas etapas del duelo: 1) catástrofe del yo, 2) agresión, 3) búsqueda de la indiferencia, 4) huida hacia adelante, 5) ideologización, 6) aceptación (ver capítulo 4) independientemente del tipo de pérdida afectiva que haya experimentado, considerando que para este caso solo se tomó en cuenta la pérdida de la pareja por separación, divorcio o muerte, sin embargo, aunque podría suponerse que esta es la pérdida más dolorosa, los datos obtenidos reflejan que toda separación definitiva de aquello a lo que se ama, se le equipará con una en vida, pues representa la ausencia del otro en la conciencia de quien la experimenta, por lo que se considera que el dolor y las reacciones o sentimientos que se presentan son los mismos, destacando el hecho de que según los argumentos expresados por la población consultada la separación fue en mayor grado más dolorosa, quizá porque en forma de pérdida ya se tenían antecedentes del suceso, originados por enfermedades crónico degenerativas (cáncer), con la posibilidad de vivenciar duelo anticipatorio.

Por otra parte, la influencia que ejerce el ambiente biopsicosocial en el individuo es decisivo para que afronte su pérdida, ya que las redes sociales como amigos, familia y las actividades sociales que tenga (clubs, deportivas, cursos, fiestas, etcétera) influyen desde para elegir a la pareja, para la forma en como se lleve la relación, hasta después del término de esta por los comentarios, y/o las conductas expresadas hacia él o ella, esta situación se acentúa sobre todo cuando no existe un concepto personal de lo que representa la pareja y el amor, de hecho, la conformación del matrimonio, según los argumentos exteriorizados por la población entrevistada, es solo para tener a una persona que le apoye, comprenda, que le brinde seguridad, entre otras, lo que nos hace reflexionar que el concepto del amor para ellos y ellas está muy ligado solo a cumplir una meta vital que la sociedad asigna, ya que desde la infancia se va inculcando la idea de que en un futuro se tendrá que elegir a una pareja para formar un matrimonio y tener hijos, lo que suscita que al terminar una relación se le adjudiquen etiquetas como “*el abandonado*” o el “*terminado*” lo que incluye también la idea de que si no se tiene una pareja a cierta edad se es un “*solterón o solterona*”, contexto en

el cual se crea una situación difícil, puesto que se originan sentimientos de culpa por no saber cual fue realmente la falla cometida en la relación.

Sin embargo, la otra parte *“la abandonadora o el que terminó”* hacen frente a su dolor de manera particular, pues ha tomado una decisión importante en su vida, y al optar por la ruptura rompen de igual manera lazos afectivos con aquellas cosas, hechos y personas que les eran comunes, originándose así nuevas pérdidas. Estos rompimientos influyen en la autoestima de ambos, e incluso tienen repercusiones internas y externas reflejadas en enfermedades, algunas de ellas somáticas, y cambios bruscos en la personalidad, mismas que proyectan el estado de vulnerabilidad en que ha quedado, aunque en apariencia se muestren fuertes, indiferentes, agresivos(as) o incluso más sensibles y amorosos con los demás. Es por todo ello que el ambiente que rodee al individuo es fundamental, pues no hay que olvidar que como Ser Social, esta inmerso en una dinámica que dificulta la introspección y el análisis de conceptos básicos para la vida, por lo que es más práctico evadir la situación y buscar paliativos que aminoren el dolor, por ejemplo en actividades sociales y en la música que juega un papel muy importante, la cual traduce en palabras el sentimiento, y según las expresiones de los entrevistados *“hacen compañía”* ya que existe una identificación con dos o más personas que gusten de una misma canción, creando intercambios en las experiencias que pueden reforzar su dolor o bien ayudarlo a salir adelante. Aun más, cabe resaltar que mediante esta investigación encontramos que los hombres han mostrado tener más reacciones de dolor ante la pérdida y más apertura para hablar con un extraño antes que con amigos o familiares. En contraste las mujeres divagan más en sus respuestas y suelen contradecirse, expresando más el reproche hacia el otro y una aparente indiferencia hacia la pérdida, actitud relacionada con el sentimiento de culpa que se crea en el hombre, ya que la mujer suele conmiserarse más, cuyo sustento se encuentra en las respuestas expresadas en el apartado III *“Aspectos Personales”* del cuestionario aplicado, en donde de manera general las mujeres se encuentran oscilando entre las tres primeras etapas del proceso de duelo (catástrofe del *“Yo”*, rabia, huida hacia adelante), y los hombres por otra parte fluctúan en las dos primeras, lo que indica que se encuentran en un estado de negación, rabia,

agresión, indiferencia, tristeza, es decir sentimientos negativos hacia el ausente y en ocasiones trasciende al sexo opuesto en general.

Dentro de la dinámica del taller aplicado, se constataron estas reacciones a través de conductas más evidentes, pues en su inicio, continuamente al hablar de su ex-pareja se percibía un ambiente hostil, triste, donde predominaba el llanto y reproche hacia la vida y su pareja. Así mismo, una vez conformado el grupo nos percatamos que los integrantes además del objetivo de superar la pérdida de su pareja, era el buscar un espacio para hablar de su problema y que de alguna manera se le apoyara, orientara o solo se le escuchara.

Lo relevante es que los integrantes desde la primera sesión tuvieron una gran interacción, pues la confianza prevaleció en poco tiempo y los temas que se trataban aunque fueran experiencias dolorosas, eran escuchados por los demás sin juzgar ni criticar. También se origino que la gente sin necesidad de presionarla participara realizando preguntas donde resaltaban sus inquietudes acerca de los temas, pero sobre todo buscando una explicación a lo que sentían, un apoyo, comprensión, y una pronta solución a su malestar, y así mismo dando su punto de vista y respetando la forma de pensar de los demás en cuanto a los problemas que los otros planteaban, aportando alternativas de cómo tratar la situación o problema a la persona afectada.

Otro aspecto que destacó fue que el grupo estaba conformado por hombres y mujeres con edades que iban de los 15 a los 55 años, con actividades variadas: comerciantes, estudiantes, amas de casa, obreros, empleadas domésticas y que mutuamente se trasmitían información a través de experiencias vividas, dando la posibilidad de pensar, reflexionar y de alguna manera tratar de buscar como grupo "la otra cara de la moneda" o bien un panorama diferente al planteado, y a pesar de lo difícil que fue para unos hablar frente al grupo de su dolor, manifestando incluso una evasión del problema mostrando actitudes como: agresividad, llanto, enojo, tristeza, ansiedad, irritabilidad, inquietud, angustia, confusión, debilidad, con lo cual fue evidente detectar y situar la etapa del duelo que experimentaban a nivel individuo y de grupo al momento de llegar al taller, resaltando un lenguaje corporal de aislamiento, de gestos

que mostraban visiblemente su estado de ánimo, y se denotó represión para hablar, pero finalmente se logró entablar una empatía entre los asistentes.

Dentro de la dinámica del taller nos percatamos que hubo asistentes que sobresalían por su participación activa, por que era quienes más hablaban y de alguna manera daban alternativas de solución a las personas por medio de consejos y en ocasiones aportaban material para reforzar la sesión.

Cabe destacar que la asistencia de los participantes al taller fue constante, aún cuando era dos días a la semana, con una población de entre 15 a 20 personas, permitiendo que la dinámica en las sesiones fueran muy activas y fomentara la integración entre ellos y ellas, esto era notorio por la actitud positiva que se reflejaba en la expresión de risa, de broma y trataban de motivarse unos a otros, colaborando siempre con entusiasmo.

Al finalizar este taller los logros percibidos fueron:

- Asistencia (80%)
- La puntualidad de los participantes, debido a que algunos durante las primeras sesiones llegaban tarde.
- Se generó un 100% de participación entre las(os) asistentes al taller, reflejado en el interés que mostraban en los temas y al exponer tanto sus experiencias como comentarios a los demás casos.
- Tanto hombres como mujeres, se identificaron por las reacciones físicas y emocionales que presentaron después de terminar con su relación de pareja, y que fueron manifestadas a lo largo de las sesiones a pesar de ser diferentes situaciones.
- Los participantes expresaron la realización de proyectos o actividades personales a futuro.
- Fomentar el interés en los y las participantes por seguir conociendo acerca de este tema y buscar otros espacios donde asistir y mejorar su perspectiva de vida

- La red social que se formó entre ellas(os) al mostrar interés por seguirse frecuentando.
- Se estableció una interacción propositiva entre las(os) asistentes al taller y las expositoras.

En conclusión el duelo, por ser un hecho tan personal se vive de diferente forma tanto en hombres como en mujeres, y quizá en lo que coinciden es en el dolor en sí, es decir, todas y todos sienten aflicción aunque lo expresen de manera compleja y distinta, quizá evadiendo, agrediendo, con actitudes "machistas", indiferencia, etcétera, y al ser insuficientes sus redes de apoyo acuden a grupos de auto- apoyo instituciones especializadas como la "Clínica de Relaciones Constructivas", y es por esto que algunas de las personas de las personas entrevistadas a pesar de tener dos años de su pérdida, es hasta este momento que solicitan la ayuda. Aunado a esto, cuando el duelo no es resuelto alcanza repercusiones imperceptibles por el ser humano que vive la pérdida, y que origina la aceptación del sentimiento de dolor como algo cotidiano, y reafirma la idea que sostiene que la terminar una relación amorosa "*si no te duele es porque no lo amaste*".

De acuerdo a las preguntas que guiaron la presente investigación las manifestaciones que presentan hombres y mujeres cuando atraviesan por el proceso de duelo, son iguales aunque varían en intensidad, ya que ambos presentan reacciones físicas como enfermedades; psicológicas tales como la depresión, angustia, rabia, baja autoestima e inseguridad, entre otras; y espirituales al perder la fe y las ilusiones. Estas reacciones influyen en el entorno social del individuo cuando vive una pérdida significativa, y son necesarias para liberar el dolor que produce este suceso. Sin embargo, tanto ellos como ellas no viven de igual manera el proceso de duelo ya que cada individuo es único y como tal percibe y conceptualiza las relaciones sociales – entre estas las de pareja- de acuerdo al contexto social, histórico, político y económico en el que se desenvuelve, mismo que lo va formando para otorgarle valores, moral, ética, respeto, civilidad, entre otros, es por esto que cada persona

atraviesa sus duelos de manera única sin estar aislado por ser un Ser Social en continúa interacción con los demás.

Los sentimientos que experimenta la persona al sufrir una pérdida significativa son la ira, culpa, enojo, frustración, desconfianza, odio, venganza, conmiseración, dependencia, minusvalía, etcétera, incluso sentirse alegre, liberado(a) y/o aliviado(a). Estos se presentan en diferente intensidad y pueden ser uno o varios positivos o negativos, no importando si son contradictorios, estos prevalecen durante todo el proceso, de acuerdo a los lazos afectivos que se establecieron durante la relación de pareja y los sentimientos albergados de antiguas experiencias dolorosas.

La manera en como influye el entorno social, biológico, cultural, histórico en los hombres y las mujeres que viven el proceso de duelo es trascendente porque el ser humano se desarrolla en un contexto y en base a este se forma como un ser integral y al sufrir una pérdida significativa su entorno favorece o dificulta la aceptación del hecho, esto es; en lo social, la influencia de amigos, parientes cercanos, compañeros, reglas sociales, estereotipos, la dinámica familiar, el rol a desempeñar, etcétera.; en lo biológico las enfermedades hereditarias, contagiosas, somáticas, el sexo, entre otros.

En cuanto a lo cultural se encuentran los valores, las tradiciones, costumbres, la educación formal e informal, etcétera y por último en relación a lo histórico, el feminismo, la visión de género, la guerra, fenómenos naturales como sismos, cambios bruscos de temperatura, hechos políticos y económicos importantes, entre otros. Estos no son hechos aislados ya que suceden a la vez y que la manera en la que el individuo los perciba va a influir en él para aminorar su dolor, así como la perspectiva que tenga a cerca de su proyecto de vida.

Finalmente, ante un evento de tal proporción el mundo psíquico y el cuerpo físico se tiene que sostener, puesto que el sujeto está fragmentado y desorganizado, encontrándose a la defensiva para después adaptarse a su nueva condición de soltería, aunque no deje a un lado la incertidumbre de los cambios ocurridos a su alrededor que son importantes para su vida presente y futura. Al vivir una separación

se trata de evitar el dolor pensando que no va a durar para siempre, distorsionando la realidad, es decir, se alberga una ambivalencia que termina por inducir al individuo a pedir ayuda.

Por lo anterior concluimos que los objetivos que guiaron esta investigación se cumplieron satisfactoriamente, ya que la inquietud de conocer como hombres y mujeres manifiestan y viven el proceso de duelo por la muerte o separación de su pareja fue dilucidada, y consideramos que el cumplimiento de cada uno de los objetivos específicos ayudo a aportar elementos enriquecedores más amplios al trabajador social, tales como: el conocimiento de las etapas del duelo, la influencia que ejerce el ambiente que rodea al individuo ante este suceso, así como la importancia de las relaciones de pareja en la vida del ser humano, entre otras. Estos propósitos fueron generando a su vez mayor incertidumbre en la investigación de este tema, dejando abiertas posibilidades de participación del Trabajado Social no sólo en el conocimiento del proceso de duelo en el individuo y la Tanatología, sino en otras cuestiones que aparentemente son de menor jerarquía como: el amor, las relaciones de pareja, la importancia que tiene la música en la vida, las redes sociales, la conceptualización de la muerte, las pérdidas significativas no solo de personas sino de objetos, actividades valoradas, entre otros.

La incursión del trabajador social en esta compleja temática, se valora a partir de la reproducción de un diseño de prevención y difusión, en donde mediante técnicas específicas se de a conocer la importancia que adquiere el dominio y conocimiento del proceso de duelo en las diferentes pérdidas que vive el individuo, y siendo la pérdida amorosa una parte especialmente dolorosa en el individuo, adquiere dimensiones trascendentales, no solo individuales sino sociales, formando entonces parte de la competencia de esta profesión, es por ello que presentamos las siguientes sugerencias.

Sugerencias

Por medio de los resultados obtenidos a través de la aplicación de un cuestionario, la implementación del taller y las entrevistas dirigidas, encontramos que existe una falta de conocimiento del proceso de duelo en sí, tanto en la población en general como en los Trabajadores Sociales, por lo que se sugiere:

- √ Difundir en la Escuela Nacional de Trabajo Social cursos, talleres o bien materias optativas que aborden dicha temática para concientizar al trabajador social sobre su relevancia y ampliar la visión de su participación en esta área así como valorar sus propias pérdidas para brindar una mejor atención a las personas que acudan en su ayuda.
- √ Es necesario que como profesionales en Trabajo Social se este actualizado en conceptos, teorías, bibliografías, avances tecnológicos y médicos, y sobre todo en hechos sociales, ya que todos estos aspectos influyen en las pérdidas importantes de los individuos, y se debe estar preparado para brindar atención adecuada y oportuna.
- √ Que el trabajador social sea el primero en realizar una introspección hacia su persona, buscando sus redes de apoyo personales y profesionales, para ello la Escuela Nacional de Trabajo Social deberá promover dentro de sus actividades culturales aquellas que motiven al estudiantado al autoconocimiento, la autoestima, entre otros.
- √ Es conveniente promover actividades y/o cursos, cuya temática contribuya a reforzar la formación académica del trabajador social para actuar en situación de crisis, lograr la empatía con la gente, la inserción en la comunidad, la entrevista, etcétera.

- √ La promoción de instituciones como la Asociación Mexicana de Tanatología A. C. (AMTAC), y el Instituto de Tanatología dentro de la ENTS, cuyas actividades forman parte de las oportunidades laborales del trabajador social.
- √ Consideramos que la preparación de tesis es una labor que necesita promocionarse en la ENTS, otorgando asesorías no solo de dirección de tesis, sino complementándolo con cursos de redacción, análisis de lectura, y elaboración de protocolos de presentación.
- √ La replica del taller con modificaciones acorde a la problemática o tipo de pérdida que se presente.

Bibliografía

Abengózar Torres, Ma. Del Carmen. Como vivir la muerte y el duelo. Una perspectiva Clínico-Evolutiva. Universidad de Valencia, 1994

Alberoni, Francisco, Enamoramiento y Amor, Gedisa, España, 1994.

Almaraz Pestana, José, Gavira Labarta, Mario et. Al., Sociología para trabajo social. Editorial universitas s. a. Madrid 1996.

Ander -Egg, Ezequiel, ¿Qué es el Trabajo Social?, Hvmantitas, Buenos Aires. 1985

Ander-Egg, Ezequiel, Métodos de Trabajo Social, Espacio Editorial. Buenos Aires

Ander-Egg, Ezequiel, Diccionario de Trabajo Social, 10ª ed., Hvmantitas, Buenos Aires, 1988.

Barrera Rubio Kebia, Revista de Trabajo social No. 30 Abril-Junio 1987.

Bolaños Martínez Raúl, Historia 2 "Nuestro Pasado". Editorial Kapelusz Mexicana, México. 1988.

Bowlby, Jhon, La pérdida afectiva, Tristeza y depresión, Editorial Paidós- psicología profunda.

Camacho González, Lizbeth (coord.), Modelos de Intervención Individualizada. Guía para su construcción, UNAM-ENTS, México, 1998.

Caruso, Igor A., La separación de los amantes. Una fenomenología de la muerte, 23ª Edición, Siglo XXI, México, 2001.

Castellanos, María C., Manual de Trabajo Social, 16ª reimpresión, Científicas la Prensa Médica Mexicana, S. A de C.V., México, 1991.

Cava María de Jesús y Musitu Gonzalo, La familia y la educación, Octaedro, 2001.

Clifford J. Sager, Contrato matrimonial y terapia de pareja. Amorrortu Editores. Buenos Aires. 2001.

Díaz Loving Rolando y Sánchez Aragón Rozzana, Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja, Editorial Miguel Angel Porrúa y Facultad de Psicología, México, 2002.

Estrada Inda, Lauro, El ciclo vital de la familia. 4ª edic., Edit. Posada. 1990.

- Fisher Helen, Anatomía del amor, Edit. Anagrama, 1992.
- Fromm, Erich, El arte de amar, Paidós, Biblioteca Fromm, México, 2001.
- García Estébanez, Emilio, ¿Es cristiano ser mujer? La condición servil de la mujer según la Biblia y la iglesia
Siglo XXI de España editores s. A, Diciembre 1992
- García-Pelayo y Gross Ramón, Pequeño Larousse Ilustrado, 8ª edic, Edic. Larousse, 1972
- González, Cecilia, "El amor eterno les dura 10 años", Periódico Reforma, (México, D.F. 5 de julio del 2001), pág. 3A.
- Herbert, Martín, Psicología en el trabajo social, Ediciones pirámide S. A, Madrid, 1992.
- Kúbler Ross, Elizabeth, Sobre la muerte y los moribundos, Edit. Grijalbo, España, 1975.
- Lamoglia, Ernesto, El triángulo del dolor, Editorial Grijalbo, México 1995.
- Ludwing Fineltain, Los traumas amorosos, Cáp. 8, Edit. Herder, Barcelona, 1973,
- Merani, Alberto l., Psicología genética, Editorial Grijalbo s. A, México 1962.
- Mc Goldrick y Randy Gerson, Genogramas en la evaluación familiar, Edit. Gedisa, 1987.
- Nasio, Juan David, El libro del dolor y del amor, Edit. Gedisa.
- Orlandini Alberto, El enamoramiento y el mal de amores, Editorial Fondo de Cultura Económica, México, 2003.
- Ortiz-Tallo Alarcón, Margarita, Amor y Desamor, Edic. Aljibe, 2001.
- Pérez de Villar Ruiz, Ma. José, y Torres Medina, Carmen, Dinámica de grupos en formación de formadores. Casos prácticos, 2ª Edición, Editorial Heder. Barcelona España, 2002.
- Rage Atala, Ernesto J., La pareja: elección, problemática y desarrollo, Edit. Plaza y Valdez, México, 1996.
- Riaza Pérez, Fernando, Gómez Navarro, Soledad, Encuentros con la muerte. Universidad de Córdoba, 1991.
- Rubio Auriol, Eusebio, Introducción al Estudio de la Sexualidad Humana Tomo II Sexualidad Humana, CONAPO, Porrúa, México, 1994-1999.
- Sarquis Yasigi, Clemencia, Introducción al estudio de la pareja humana, 2ª edic., Universidad Católica de Chile. Colección Textos Universitarios, 1995.

Sternberg, Robert J., La experiencia del amor: la evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo, trad. Joan Carles Guix Vilaplana, Edit. Páidos, México, 2000.

Sternberg, Robert J., El triangulo del amor. Intimidación, pasión y compromiso, Edic. Páidos, México, 1989.

Tierno, Bernabé. Psicología de la vida práctica cotidiana, Ediciones Temas de Hoy.

Vargas E., Ana Gladis, et al., Curso de Tanatología del Congreso de la Secretaría de Salud del Distrito Federal del 8 al 12 de mayo del 2000.

Von Wobeser Hoepfner Irma, Antología de la Sexualidad Humana II, CONAPO, Porrúa, 1994-1999.

Yela García, Carlos, El amor desde la psicología social, Ni tan libres ni tan racionales, Psicología pirámide, 2000.

Enciclopedia Microsoft® Encarta® 2000. © 1993-1999 Microsoft Corporation

Enciclopedia de la Psicología Tomo I, Grupo Editorial Océano, España, Barcelona, 1998.

Escuela Nacional de Trabajo Social, Plan de Estudios. 1996, Editado por la Universidad Nacional Autónoma de México, declarado bajo la Dirección de la Lic. Nelia E. Tello Peón.

<http://www.inegi.gob.mx>

<http://apologetica.org>

ANEXOS

Anexo 1

Edad y escolaridad de la población entrevistada

Mujeres

Edad \ Escolaridad	Básica		1/2 superior		Técnica		Superior		Ninguna		Total	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
20-30	-	-	1	7	1	7	5	33	-	-	7	47
31-40	3	20	1	7	-	-	-	-	-	-	4	27
41-50	4	27	-	-	-	-	-	-	-	-	4	27
No contestó	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	7	47	2	14	1	7	5	33	-	-	15	100

FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio, 2003. UNAM-ENTS.

Hombres

Edad \ Escolaridad	Básica		1/2 superior		Técnica		Superior		Ninguna		Total	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
20-30	1	7	-	-	2	13	10	67	-	-	13	87
31-40	1	7	1	7	-	-	-	-	-	-	2	14
41-50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
No contestó	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	2	14	1	7	2	13	10	67	-	-	15	100

Anexo 2

Edad y Relaciones anteriores

Hombres

Edad \ No. Parejas anteriores	0-2		3 a 5		6 a 8		8 o más		Muchas		No me acuerdo		Total	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
20-30	2	13	5	33	2	13	-	-	1	7	3	20	13	86
31-40	1	7	1	7	-	-	-	-	-	-	-	-	2	14
41-50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
No contestó	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	3	20	6	40	2	13	-	-	1	7	3	20	15	100

FUENTE: CRUZ Hernández, Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio. 2003. UNAM-ENTS.

Mujeres

Edad \ No. Parejas anteriores	0-2		3 a 5		6 a 8		8 o más		Muchas		No me acuerdo		Total	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
20-30	4	27	2	13	-	-	1	7	-	-	-	-	7	47
31-40	4	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	27
41-50	4	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	27
No contestó	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	12	81	2	13	-	-	1	7	-	-	-	-	15	100

FUENTE: CRUZ Hernández, Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio. 2003. UNAM-ENTS.

Anexo 3

Concepción Cultural del Matrimonio

Hombres

Mujeres

Matrimonio \ Edad	Si		No		No se		Total	
	A	%	A	%	A	%	A	%
20-30	7	47	6	40	-	-	13	87
31-40	2	13	-	-	-	-	2	13
41-50	-	-	-	-	-	-	-	-
No contestó	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	9	60	6	40	-	-	15	100

Matrimonio \ Edad	Si		No		No se		Total	
	A	%	A	%	A	%	A	%
20-30	4	27	2	13	1	7	7	47
31-40	-	-	4	27	-	-	4	27
41-50	3	20	1	7	-	-	4	27
No contestó	-	-	-	-	-	-	-	-
Total	7	47	7	47	1	7	15	100

Mujeres

	ARGUMENTOS EXPRESADOS	Total
Si cree en el matrimonio	<i>Por que es unir su vida</i>	1
	<i>Porque depende mucho de la relación de pareja</i>	1
	<i>Porque la decisión de casarse implica la seguridad de amar por siempre pasando por todas las situaciones buenas y malas</i>	1
	<i>Hay un proyecto de vida en común</i>	1
	<i>Para tener a alguien con quien compartir lo que te pasa y lo que sientes</i>	1
	<i>Por que es algo indispensable</i>	1
	<i>Por que cuando uno elige una pareja es para toda la vida</i>	1
No cree en el matrimonio	<i>Por que en la actualidad los divorcios están de moda</i>	1
	<i>Por que las cosas, situaciones y gustos cambian</i>	1
	<i>porque no fue la persona esperada</i>	1
	<i>No tiene uno que soportar a alguien</i>	1
	<i>Porque descubrí que no quiero sufrir para siempre</i>	1
	<i>A veces se casa uno con esa idea</i>	1
Otro	No Sabe	2

Hombres

ARGUMENTOS EXPRESADOS		Total
Sí cree en el matrimonio	<i>Ya que cuando se toma la decisión, se debe de estar seguro de lo que significa el matrimonio</i>	1
	<i>Es la forma de permanecer con la persona amada por siempre</i>	1
	<i>por que la acción de "amar" es un sentimiento eterno</i>	1
	<i>Por que es una decisión muy importante el tener una pareja</i>	1
	<i>Así me imagino que debe de ser</i>	1
	<i>Te casas con la persona que te llena y has esperado</i>	1
	<i>Por ser solo por hoy, la vida se vive de instante en instante</i>	1
	<i>Así me educaron</i>	1
	<i>Porque por eso se casa uno</i>	1
No cree en el matrimonio	<i>Hay veces que no hay mujer fiel, honesta</i>	1
	<i>Uno no sabe si se da la relación</i>	1
	<i>Por que se puede dejar de estar bien con la persona y es mejor terminar</i>	1
	<i>Solo es una norma, el amor es el que cuenta</i>	1
	<i>Uno nunca sabe lo que pueda pasar mañana</i>	1
Otro	<i>Depende, si los dos tienen mucha comunicación y confianza y se quieren pueden durar toda la vida</i>	1

FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio. 2003. UNAM-ENTS

Anexo 4.

Expectativas para la relación

Mujeres

¿Cuáles eran sus expectativas p/ la relación?	
Que durara para siempre	Pensamos que algún día íbamos a estar juntos
Llegar a formar una relación estable	Que no tenía el porque de una separación
Que íbamos a durar muchos años	No las había o no muy claras
Realmente no estaba bien cimentada	Que durara un poco más
Comprensión	No contestó

Hombres

¿Cuáles eran sus expectativas p/ la relación?	
Sentirme protegido, mimado	Casarme
Salvación	Tener una relación sólida
Establecer una relación estable	Toda la vida juntos
Hacer una vida juntos, llena de respeto y superación	Pues que viviéramos juntos hasta envejecer
Eran muy grandes, queríamos ya vivir juntos	Ser más feliz, entablar una relación en unión libre con hijos
Fue lo mejor terminar y entre más lejos mejor	Mejorar en todos los aspectos
Matrimonio	Que ésta continuara bien y el tiempo lo decidiera

FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio. 2003. UNAM-ENTS.

Anexo 5.

Reacciones Emocionales ante la pérdida

Hombres

Tipo de Pérdida	SEPARACIÓN		DIVORCIO		MUERTE		TOTAL	
	A	%	A	%	A	%	A	%
Como se sintió								
GANAS DE LLORAR	4	6	3	5	1	2	8	12
ALEGRE	-	-	-	-	1	2	1	2
LIBERAD@	2	3	1	2	-	-	3	4
ALIVIAD@	1	2	1	2	-	-	2	4
CON CORAJE	5	8	3	5	-	-	8	12
RECHAZADO	3	5	2	3	-	-	5	8
CON ODI@	3	5	3	5	-	-	6	9
CULPABLE	3	5	2	3	-	-	5	8
TRISTE	9	14	4	6	-	-	13	20
DEPRIMIDO	6	9	4	6	1	2	11	17
NO SENTÍ NADA	1	2	-	-	-	-	1	2
ODIO A SU MAMÁ	1	2	-	-	-	-	1	2
SOLEDAD	-	-	1	2	-	-	1	
FRUSTRACIÓN	-	-	1	2	-	-	1	2
NEGACIÓN	-	-	-	-	-	-	-	-
NO CONTESTO	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL	38	61	25	41	3	6	66	100

Mujeres

Tipo de Pérdida Como se Sintió	SEPARACIÓN		DIVORCIO		MUERTE		TOTAL	
	A	%	A	%	A	%	A	%
GANAS DE LLORAR	7	13	2	4	1	2	10	18
ALEGRE	-	-	-	-	-	-	-	-
LIBERADA	2	4	-	-	-	-	2	4
ALIVIADA	1	2	-	-	-	-	1	2
CON CORAJE	7	13	2	4	-	-	9	16
RECHAZADA	0	0	2	4	-	-	2	3
CON ODIOS	1	2	2	4	-	-	3	5
CULPABLE	3	5	1	2	1	2	5	9
TRISTE	9	16	2	4	2	4	13	23
DEPRIMIDA	7	13	2	4	1	2	10	18
NO SENTÍ NADA	-	-	-	-	-	-	-	-
ODIO A SU MAMÁ	-	-	-	-	-	-	-	-
SOLEDAD	-	-	-	-	-	-	-	-
FRUSTRACIÓN	-	-	-	-	-	-	-	-
NEGACIÓN	1	2	-	-	-	-	1	2
NO CONTESTO	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL	38	68	13	23	5	9	56	100

FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio 2003. UNAM-ENTS.

Anexo 6.

Edad y Reacciones emocionales

Hombres

Como se Sintió	Edad		20-30 AÑOS		31-40 AÑOS		41-50 AÑOS		TOTAL	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
GANAS DE LLORAR	6	9	2	3	-	-	8	12		
ALEGRE	-	-	1	2	-	-	1	1		
LIBERADO	3	5	-	-	-	-	3	4		
ALIVIADO	2	3	-	-	-	-	2	3		
CON CORAJE	7	11	1	2	-	-	8	12		
RECHAZADO	4	6	1	2	-	-	5	7		
CON ODIO	5	8	1	2	-	-	6	9		
CULPABLE	4	6	1	2	-	-	5	7		
TRISTE	12	18	1	2	-	-	13	20		
DEPRIMIDO	9	14	2	3	-	-	11	17		
NO SENTÍ NADA	1	2	-	-	-	-	1	1		
ODIO A SU MAMÁ	1	2	-	-	-	-	1	1		
SOLEDAD	1	2	-	-	-	-	1	1		
FRUSTRACIÓN	-	-	1	2	-	-	1	1		
NEGACIÓN	-	-	-	-	-	-	-	-		
NO CONTESTO	-	-	-	-	-	-	-	-		
TOTAL	55	83	11	17	0	0	66	100		

FUENTE: CRUZ Hernández, Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio, 2003. UNAM-ENTS.

Mujeres

COMO SE SENTIÓ	EDAD		20-30 AÑOS		31-40 AÑOS		41-50 AÑOS		TOTAL	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
GANAS DE LLORAR	6	11	2	4	2	4	10	18		
ALEGRE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
LIBERADA	-	-	1	2	1	2	2	3		
ALIVIADA	1	2	-	-	-	-	1	1		
CON CORAJE	4	7	3	5	2	4	9	16		
RECHAZADA	-	-	1	2	1	2	2	3		
CON ODIÓ	1	2	1	2	1	2	3	5		
CULPABLE	3	5	1	2	1	2	5	8		
TRISTE	7	13	3	5	3	5	13	23		
DEPRIMIDA	5	9	3	5	2	4	10	18		
NO SENTÍ NADA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ODIO A SU MAMÁ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOLEDAD	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FRUSTRACIÓN	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
NEGACIÓN	1	2	-	-	-	-	1	1		
NO CONTESTO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL	28	50	15	27	13	23	56	100		

FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio. 2003 UNAM-ENTS

Anexo 7.

Sentimiento al término de la relación

Hombres

TIEMPO QUE DURO COMO SE SINTIO	1MES-3AÑOS		4-7 AÑOS		8-11AÑOS		12-15AÑOS		16-19AÑOS		20 O MÁS		TOTAL	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
GANAS DE LLORAR	3	5	3	5	2	3	-	-	-	-	-	-	8	12
ALEGRE	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1
LIBERADO	-	-	2	3	1	1	-	-	-	-	-	-	3	4
ALIVIADO	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	2	3
CON CORAJE	4	6	3	5	1	1	-	-	-	-	-	-	8	12
RECHAZADO	1	2	3	5	1	1	-	-	-	-	-	-	5	7
CON ODIOS	2	3	3	5	1	1	-	-	-	-	-	-	6	9
CULPABLE	2	3	2	3	1	1	-	-	-	-	-	-	5	7
TRISTE	7	11	4	6	2	3	-	-	-	-	-	-	13	20
DEPRIMIDO	4	6	4	6	3	5	-	-	-	-	-	-	11	17
NO SENTÍ NADA	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
ODIO A SU MAMÁ	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
SOLEDAZ	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1
FRUSTRACIÓN	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1
NEGACIÓN	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
NO CONTESTO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL	25	38	25	38	16	17	-	-	-	-	-	-	66	100

FUENTE: CRUZ Hernández Mónica y VELÁZQUEZ Avita Alicia. Entrevista dirigida. Junio-Julio. 2003. UNAM-ENTS

Mujeres

Tiempo que duró Como se sintió	1MES-3AÑOS		4-7AÑOS		8-11AÑOS		12-15AÑOS		16-19AÑOS		20 O MÁS		TOTAL	
	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%	A	%
GANAS DE LLORAR	7	13	-	-	1	1	-	-	-	-	2	4	10	17
ALEGRE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
LIBERADA	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	2	3
ALIVIADA	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
CON CORAJE	4	7	1	1	3	5	-	-	-	-	1	2	9	16
RECHAZADO	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	1	2	2	3
CON ODIO	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	1	2	3	5
CULPABLE	3	5	-	-	-	-	-	-	1	1	1	2	5	8
TRISTE	7	13	1	1	2	3	-	-	-	-	3	5	13	2
DEPRIMIDO	5	8	1	1	2	3	-	-	-	-	2	4	10	1
NO SENTÍ NADA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ODIO A SU MAMÁ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOLEDAD	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FRUSTRACIÓN	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
NEGACIÓN	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
NO CONTESTO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL	30	54	3	5	11	20	-	-	1	1	11	17	56	100

FUENTE: CRUZ Hernandez, Mónica y VELÁZQUEZ Avila Alicia. Entrevista dirigida Junio-Julio, 2003. UNAM-ENTS

CARTA DESCRIPTIVA

DÍA	HORA	TEMARIO	TÉCNICAS Y/O DINÁMICAS	MATERIAL	RESPONSABLE
1ª. Sesión 24-JUNIO-03	15-17 horas	Tanatología	-Rompimiento de hielo/ telaraña -Aplicación de cuestionarios	*Hojas blancas t. carta. *cuestionarios	Alicia Mónica
2ª. sesión 27-JUNIO-03	15-17 horas	Las pérdidas	-Ejercicio de percepción -Reflexión: "No estas deprimido"	*Hojas impresas	Mónica
3ª. sesión 1-JULIO-03	15-17 horas	Las pérdidas	-Viviendo tus pérdidas -Ejercicio de relajación	*Hojas impresas	Mónica
4ª. sesión 4-JULIO-03	15-17 horas	Etapas del duelo	-Ejercicio de relajación -Sociodrama	*Hojas blancas tamaño carta	Alicia
5ª. Sesión 8-JULIO-03	15-17 horas	Etapas del duelo	-Mi vida en cuatro cuadros -Así reacciono yo...	*Hojas blancas tamaño carta *Hojas impresas	Alicia
6ª. Sesión 11-JULIO-03	15-17 horas	Reacciones ante la pérdida	-Ejercicio de relajación -Lotería sentimental	*Hojas blancas tamaño carta * Juego de lotería	Alicia
7ª. Sesión 5-JULIO-03	15-17 horas	La muerte	-Ejercicio de relajación -Viviendo tu propia muerte	*Hojas blancas tamaño carta	Mónica
8ª. sesión 18-JULIO-03	15-17 horas	La muerte	-Ejercicio de percepción -La hoja del perdón	*Hojas blancas tamaño carta *Hojas impresas	Mónica
9ª. Sesión 22-JULIO-03	15-17 horas	Autoestima	-Quién soy yo? -La imagen de mi yo -Las cosas que me hacen sentir bien	*Hojas blancas tamaño carta *Hojas impresas	Alicia
10ª. Sesión 25-JULIO-03	15-17 horas	Proyecto de vida	-Ejercicio de Gimnasia cerebral -reflexión en Cassette	*Hojas blancas tamaño carta * Cartulina con ejercicio *grabadora	Alicia/ Mónica

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	JUNIO										JULIO																			
	1ª. SEM.		2ª. SEM		3ª. SEM		4ª. SEM.		1ª. SEM.		2ª. SEM.		3ª. SEM.		4ª. SEM															
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V					
PROMOCIÓN																														
APLICACIÓN DEL TALLER																														
APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS																														
EVALUACIÓN																														
CIERRE																														

"BAJO LA SOMBRA DEL DUELO"

Codificación del cuestionario sección III

"Aspectos personales"

Pregunta	Etapas	Siem.	A.V	N.V	No contestó
1	6	11	4	0	0
2	4	7	5	3	0
3	1	4	8	3	0
4	1	4	10	1	0
5	1	4	9	2	0
6	1	5	8	2	0
7	1	5	8	2	0
8	1	4	10	1	0
9	1	4	7	4	0
10	2	6	9	0	0
11	2	8	5	2	0
12	3	4	10	1	0
13	3	3	7	5	0
14	2	4	5	5	1
15	5	4	8	3	0
16	3	9	2	4	0
17	2	2	4	9	0
18	2	1	6	8	0
19	1	3	7	5	0
20	1	5	6	3	1
21	3	4	8	3	0
22	6	8	5	2	0
23	2	2	7	6	0
24	2	2	2	11	0
25	2	1	6	8	0
26	3	1	7	7	0
27	5	9	4	2	0
28	5	12	2	1	0
29	3	3	7	4	1
30	4	8	6	1	0
31	5	4	5	6	0
32	4	3	5	7	0
33	6	10	4	1	0
34	6	13	2	0	0
35	4	11	4	0	0
36	5	10	4	1	0
37	4	2	11	2	0
38	2	1	7	7	0
39	1	3	8	4	0
40	4	12	3	0	0
41	1	2	8	5	0
42	4	13	2	0	0
43	2	3	5	7	0
44	2	1	8	6	0
45	5	1	2	12	0
46	5	6	2	7	0
47	5	9	6	0	0
48	3	1	9	4	1
49	3	3	10	2	0
50	1	3	10	2	0
51	6	6	7	2	0

TOTAL DE HOMBRES ENTREVISTADOS

Etapas	Siem.	A.V	N.V	N.C	TOTAL
1	46	99	34	1	180
2	31	64	69	1	165
3	28	60	30	2	120
4	56	36	13	0	105
5	55	33	32	0	120
6	48	22	5	0	75
Total	264	314	183	4	765

ABREVIATURAS

Siem.	Siempre
A.V	Algunas veces
N.V	Ninguna vez
N.C	No contesto

Falta página

N° 191

Historias de vida y Familiogramas

Historias de vida y
Familiogramas

HISTORIA DE VIDA

Nombre: Armando

Edad: 27 años

Estado civil actual: soltero

Ocupación: Estudiante

Edad de su ex-pareja: 24 años

Estado civil actual de la pareja: casada

Escolaridad de ambos: Pasante de la licenciatura

Tipo de pérdida: Separación

Mi nombre es Armando , tengo 27 años, termine la licenciatura en Trabajo Social, vivo con mis padres pero solo de domingo a martes, porque trabajo en una casa hogar y entro desde el martes hasta el domingo por la mañana, donde soy el responsable de 8 niños(as), junto con una compañera que es psicóloga.

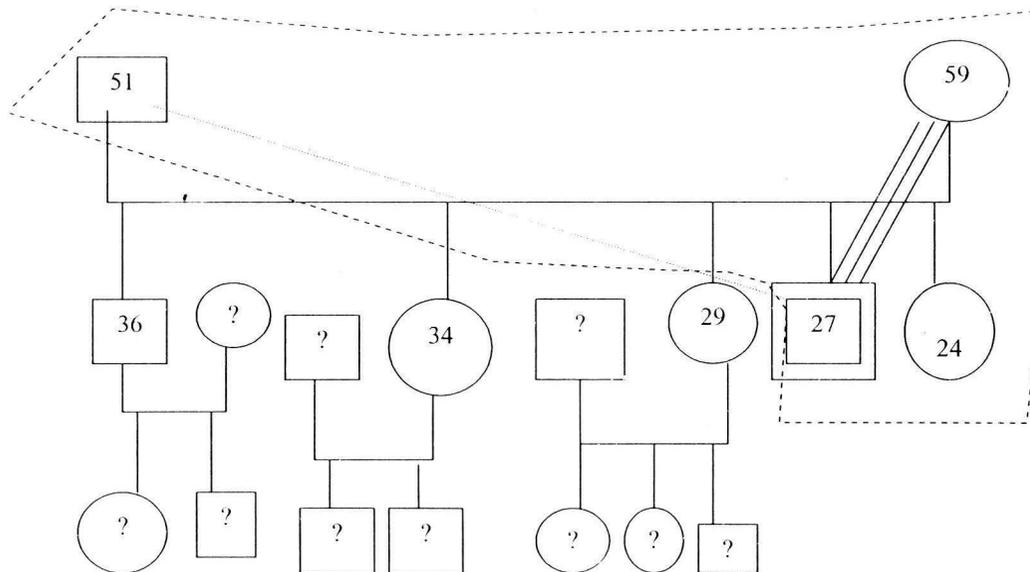
Mis papá se llama Jesús , tiene 51 años de edad, su ocupación es empleado de una fábrica donde se dedican hacer artículos para el hogar, estudio hasta la secundaria, mi mamá se llama Angela, tiene 59 años, se dedica al hogar y estudio una carrera técnica. Mis hermanos(as) tienen 36, 34, 29 y 24 años algunos estudiaron hasta la licenciatura, ya son casados y tienen 2 o 3 hijos, solo una hermana y yo somos solteros. La relación con mis padres es buena, aunque con mi papá todavía es muy reservada porque no hay mucha comunicación, se nos dificulta entablar una conversación, sin embargo con mi mamá es diferente hay mucha confianza y siento mucho apoyo por parte de ella, y con mis hermanos(as) me llevó bien. Con mis amigos es una relación muy buena, yo soy muy amiguelero y yo sé que hay personas a las que puedo contarles mis problemas y sé que me apoyan.

Mi relación con mi ex-pareja comenzó cuando nos conocimos en el CCH yo tenía 19, y ella 16, ella ingreso a la escuela cuando yo tenia 3 años más sin haber terminado, dentro de la dinámica de la escuela nos veíamos mutuamente cuando pasábamos por los edificios, pero como cada uno tenía su pareja no nos hablábamos.

En una fiesta una amiga en común nos presento y desde ese día platicamos y comenzamos a besarnos, al día siguiente tuvimos relaciones sexuales, y así continuaron los días y aunque cada uno tenía su pareja continuábamos viéndonos. La relación duró aproximadamente 6 años y medio. Nuestra relación siempre fue conflictiva e inestable desde el inicio hasta que terminé, porque ni ella ni yo dejábamos a nuestras parejas, yo siempre fue muy infiel. Yo fui el que decidí poner límites y empecé a distanciarme ya sólo nos veíamos cada quince días o una vez al mes. Al paso del tiempo yo conseguí trabajo en una casa hogar en Xochimilco, lo que implicó alejarme más porque solo salía un día para descansar, después de cierto tiempo me enteré que ella se cambió de casa y ya no podía localizarla, entonces empecé a valorarla. Después de varios meses ella llamó y me dijo que estaba embarazada. Continuamos viéndonos y un día me dijo que se iba a casar con su novio y que ya no había nada que hacer. En ese momento sentí mucha tristeza, angustia, desconcierto, depresión, me la pasaba pensando en ella y en el bebé, me sentí cansando, me enferme varias veces de gripa, me dolía la cabeza, empecé a fumar más, a consumir alcohol, mi estado de ánimo decayó por completo, porque a pesar de todo yo me sentía bien en la relación. Ahora me siento bien, tengo otra pareja, pero no niego que muy en el fondo de mí existe la duda de que si es mi hijo o no, y que me hubiera gustado establecer una relación con ella.

Cuando me pasó esto busqué el apoyo y consejo de mis amigos, mi mamá me dijo que lo pensará y que sino quería casarme con ella que por lo menos me hiciera cargo de la seguridad del bebé, pero yo sabía que la decisión era yo, porque era mi responsabilidad. En esta situación sentí mucho apoyo por parte de mis amigos sobretodo de Carlos y de mi mamá aunque también de mis hermanos(as).

En la relación de pareja yo creo que debe ser igualitaria, ya que la mujer no solo es la que debe de hacer el quehacer sino también el hombre, deben de compartir el trabajo y establecer una muy buena comunicación. En mi caso lo que ofrezco en otra relación es la honestidad y sobretodo ser fiel, aunque me da miedo porque yo soy muy celoso.



Nombre: Armando

Edad: 27 años

Estado civil actual: soltero

Ocupación: Estudiante

Tipo de pérdida: Separación

Fecha de realización:

Entrevista realizada por: Mónica Cruz Hernández

Lugar de entrevista: Domicilio de él

HISTORIA DE VIDA

Nombre: Esperanza

Edad: 32 años

Ocupación: Hogar y estudia Belleza en el Centro Comunitario Lagunilla

Edad de su ex-pareja: 32 años

Escolaridad de ambos: secundaria terminada

Tipo de pérdida: Separación

Mi nombre es Esperanza, tengo 32 años, estudie hasta la secundaria y tengo un hijo con el que vivo, mi papá se llama Arnulfo García López tiene 58 años, no tiene estudios y es obrero, y mi mamá se llama Victoria Santiago Hernández tiene 56 años, se dedica al hogar y tampoco estudio, viven en Tlalnepantla, Estado de México. Tengo 3 hermanos y 4 hermanas la más grande se llama Abigail García Santiago tiene 38 años, estudio hasta la secundaria y está casada, mi otra hermana que tiene 36 años también es casada y se dedica al hogar y termino la secundaria, la que sigue tiene 34 años también es casada y se dedica a su hogar y termino la secundaria, después sigo yo y de ahí tengo más hermanos pero son más chicos que están estudiando todavía, mi hermano tiene 22 años está estudiando la preparatoria y es soltero, mi otro hermano igual está en la preparatoria y tiene 16 años, mi hermana la más chica tiene 18 años y le ayuda a mi mamá en la casa, está es mi familia.

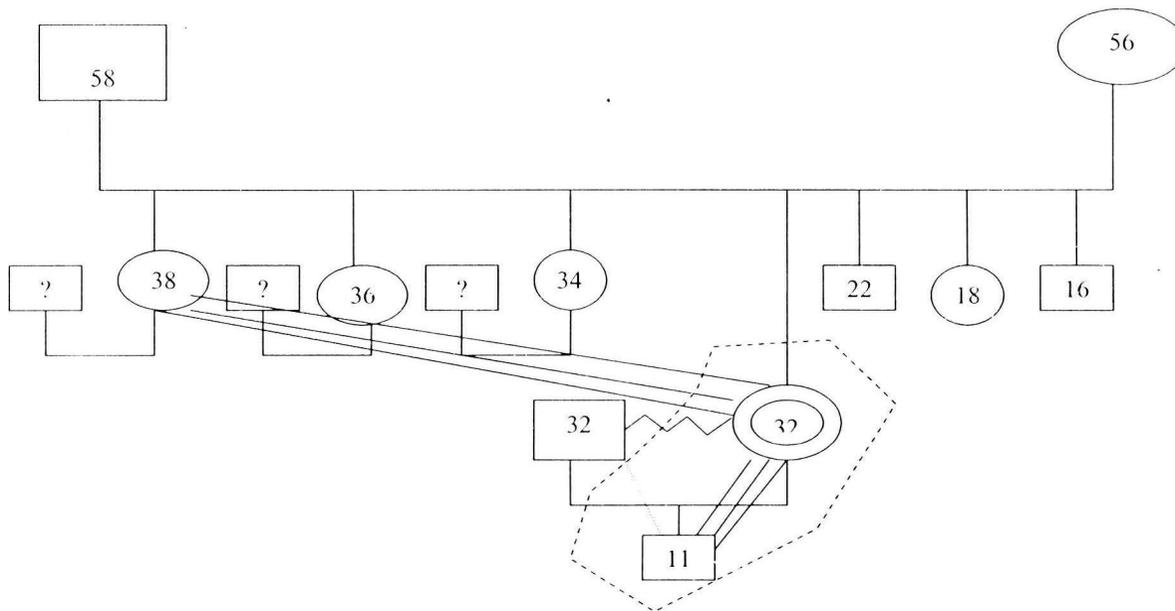
Mi pareja y yo nos conocimos en la secundaria y de novios duramos 3 años , antes de casarme con él tuve varios novios, pero después de los tres años de relación "nos casamos por lo civil y duré 11 años con él " , ya de los 11 años (sonríe) "ya me separe de él, ahorita tengo 9 meses de separada" y el motivo por el que terminamos fue "porque me fue infiel", yo lo supe por que en una fiesta el le comento a su hermano y yo lo alcance a escuchar y ya este pues hable con él y ya se fue de la casa. No

conozco alguna institución que me pueda brindar ayuda para mi separación, ya que en esos momentos me sentí triste, me bajo mucho la moral, me sentí abandonada, sola, me enferme de gripa, me dolía la cabeza, no me dolió tanto así que diga quitarme la vida por él, ahora ya estoy más tranquila y me siento mejor con ganas de echarle ganas al estudio y al trabajo. Durante mi relación, cuando estaba con él pues si nos llevábamos bien o sea pero también siento que nos faltó como que mucha comunicación de parte de los dos. Yo fui la que tomó la decisión de dejarnos...

Mi hijo se llama Pedro Ignacio y tiene 11 años estudia en sexto de primaria, al principio su rendimiento escolar si bajo un poco pero ya no, estuvo como 6 meses más o menos decaído, extrañaba a su papá, lloraba pero con mucha rabia o coraje. Al principio si estaba muy dolido hasta incluso le agarro mucho coraje a él, pero ahora ya se acostumbro de que ya no está con nosotros, está más tranquilo. Con esta experiencia honestamente no quiero tener otra pareja y por si se diera la oportunidad lo que ofrecería depende de la relación pero yo ya no me casaría, compromisos ya no y no esperaría nada, lo que quiero es terminar la escuela y ya después a ver el tiempo que dirá.

Con mis papás me llevó muy bien, y entre ellos se llevan bien al igual que mis hermanos, siento que por parte de mi familia hay mucha unión, me apoyan mucho mis papás y mis hermanos bueno moralmente económicamente no, y yo creo que es lo que más vale; amigas pues tengo muy pocas, me llevo muy bien aunque no les platico de mis problemas ni lo de mi separación. Con la familia de mi esposo me llevo muy bien, hay mucha confianza y me han apoyado mucho me dicen que le eche ganas; yo creo en Dios, y también le tengo mucha fe a la Virgen del Rayo, ahora me valoro más como persona porque cuando estaba casada de la casa no salía y siempre trataba de estar cuando él llegaba pero estoy segura en este momento que puedo valerme por sí misma y echarle ganas, yo tengo la voluntad de hacer las cosas, ya que estoy estudiando esto a mí me gusta y seguir echándole ganas hasta donde se pueda...

Un comentario que me gustaría hacer es que le echen ganas todas las personas que se han separado de su pareja, o sea que también que le echen ganas que no se queden ahí trabadas de decir hay me abandono y pues este ya no voy a comer o me voy a dejar enfermar por esta persona pues no la verdad no, no es para tanto o sea una relación siempre duele y todo pero con el tiempo se van curando las heridas y a lo mejor vienen cosas mejores , por algo pasan las cosas digo que le echen ganas más que nada por los hijos también que ellos son los que pagan las consecuencias y salir adelante...



Nombre: Esperanza

Edad: 32 años

Ocupación: Ama de casa y estudiante de cultura de belleza

Estado civil actual: casada

Tipo de pérdida: Separación

Fecha de realización:

Entrevista realizada por: Alicia Velázquez Avila

Lugar de entrevista: Centro Comunitario Lagunilla

HISTORIA DE VIDA

Nombre: Andrea

Edad: 25 años

Ocupación: Estudiante

Estado civil actual: soltera

Edad de su ex-pareja: 26 años

Escolaridad de ambos: Licenciatura terminada

Tipo de pérdida: Separación

Mi nombre es Andrea, mi estado civil es soltera soy egresada de la Escuela Nacional de Trabajo Social, vivo con mi mamá, mi abuelita y una de mis tías, mi papá falleció desde que yo nací, mi mamá se llama María Teresa tiene 50 años y se dedica al hogar, su estado civil es madre soltera, ella solo estudio hasta la primaria. Mi abuelita tiene 76 años me parece, es viuda y se dedica al hogar y mi tía es soltera y su ocupación es empleada, no tengo hermanos soy hija única. La relación con mi mamá digamos que es buena, no tengo mucha comunicación tan abierta con ella, lo que hace es darme ejemplos para de alguna forma acercarse a mí, con mi abuelita es igual la relación y con mi tía es más distante por su trabajo, sin embargo con mis amigos la relación es muy buena y de ellos recibí mucho apoyo cuando se dio la separación

Mi ex y yo nos conocimos en la escuela, él cuando iniciamos la carrera él estaba en un grupo y yo en otro, por cambio de materias se anexo al grupo donde yo estaba y ahí empezamos a congeniar como compañeros y nos empezamos a conocer en equipo de trabajo, nuestra relación duro 4 años y un mes y medio, el motivo por el que terminamos es que la relación se empezó a desgastar, ya teníamos algunos problemas, discutíamos ya no había una adecuada convivencia. Él fue quién dio por terminada la relación, y mi reacción primero fue de negación no lo aceptaba de alguna manera digamos que no fue como una terminación de decir ya no quiero nada contigo sino que fue distanciamiento llegó un momento en que si lo platicábamos pero no tomábamos una decisión ni él ni yo, cuando él lo decidió y me dijo sabes que este ya

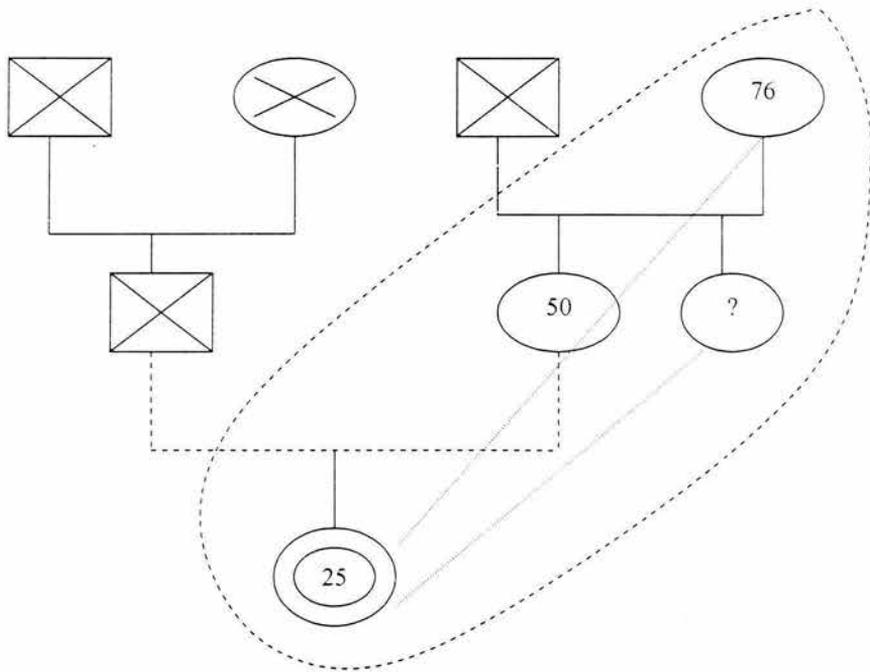
no pero en conversación, yo no sabía que eso para él era un definitivo sino que hasta su hermana me comentó que ya habíamos terminado, fue una situación al principio de negación, de confusión de que no sabía porque se había dado ese rompimiento, sentía como que tenía que buscar una causa, le pedí explicaciones y al principio decía que necesitábamos un tiempo que la relación ya estaba desgastada y que él no quería llegar a una situación extrema en la cual talvez por las mismas peleas nos insultáramos o tuviéramos incluso agresión física y decía que necesitábamos distanciarnos un poco porque yo estaba viviendo a parte de la relación una situación difícil personal y él también.

Cuando estábamos como pareja yo me sentía muy bien, fue mi primer noviazgo, mi primer novio formal y de alguna manera pues forjas muchas cosas en esa persona, sueños y te emocionas mucho y te ilusionas demasiado, y sin embargo mis relaciones de noviazgo pasadas fueron muy superficiales. No he asistido a instituciones que me pueden brindar ayuda para aceptar mi pérdida ;note muchos cambios en mí descuido personal, depresión, mucha desmotivación, me sentía con mucho cansancio, mucho sueño, no tenía hambre, me gustaba estar sola por momentos y a veces quería estar rodeada de muchos compañeros, me pasaba escuchando música romántica que me recordará a él, a veces iba a la escuela y pasaba por lugares en donde habíamos estado, además de los obsequios que él me regalo que algunas veces no puedo evitar verlas, llegaron momentos en los que me pregunte porque yo estaba aquí digamos viviendo, pero tanto como atentar contra mi vida no. Hasta ahora todavía me siento un poco confundida, hay cosas que me sigo preguntando, el por qué y el cómo, de alguna forma todavía estoy en trance de buscar algunas respuestas, al principio sí me sentía culpable y empezas a reprocharte.

Por el momento no tengo pareja un tanto por mi relación y además porque aún me siento todavía un poco resentida y no ando con muchos ánimos de querer establecer algo, yo creo que él fue el amor de mi vida, definitivamente sí, porque

compaginábamos tan bien en muchas cosas, creo que era mi ideal, de hecho es mi ideal y no pierdo la esperanza de que regrese.

FAMILIOGRAMA



Nombre: Andrea

Edad: 25 años

Ocupación: Estudiante

Estado civil actual: soltera

Tipo de pérdida: Separación

Fecha de realización:

Entrevista realizada por: Mónica Cruz Hernández

Lugar de entrevista: Escuela Nacional de Trabajo Social

HISTORIA DE VIDA

Nombre: Valentín

Edad: 21 años

Ocupación: Estudiante

Estado civil actual: soltero

Edad de su ex-pareja: 21 años

Escolaridad de ambos: estudiante de 5 semestre de Licenciatura

Tipo de pérdida: Separación

Mi nombre es Valentín, tengo 21 años, estoy estudiando el quinto semestre de la Licenciatura en Trabajo Social, vivo con mi papá, mi madrastra y mis hermanos, mi mamá murió hace como 18 años durante el sismo del 85', mi papá se llama Maurilio tiene 43 años, su estado civil es unión libre, estudio hasta la secundaria y trabaja como obrero, su pareja se llama Claudia tiene 44 años y se dedica al hogar, ellos tienen 17 años de estar viviendo juntos. Tengo un hermano por parte de mi mamá él tiene 23 años y se llama Jorge, está estudiado la Lic. En Ciencias Políticas y trabaja en la policía bancaria e industrial, es casado y tiene un hijo; después tengo 2 hermanos y una hermana por parte de mi madrastra, el primero tiene 17 años y estudia la preparatoria, después él otro tiene 14 años y acaba de entrar al CEBETA y finalmente mi hermana que tiene 7 años y va en segundo de primaria. La relación con mis padres es algo inestable por el hecho de que yo me la paso todo el día en la escuela y entonces casi no lo veo además porque mi papá trabaja en las noches y regularmente duerme todo el día, con mi mamá me llevó bien pero no siento ese impulso para contarle mis problemas, no encuentro ese gran apoyo por su parte. Y Con mis hermanos nos llevamos bien hasta cierto punto, sólo con mi hermano mayor la relación es muy buena.

Mi expareja y yo nos conocimos en la escuela, por cuestiones de trabajo y la interacción con los compañeros, nuestra relación duró 1 año, 2 meses y 20 días, el

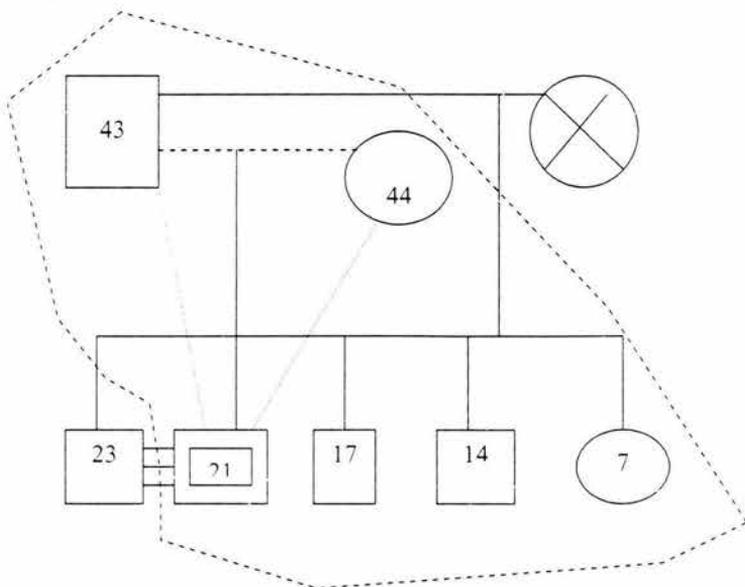
motivo por el que termino todavía aún no lo tengo muy claro, pero falta de tiempo supongo por parte de ella. Nuestra relación termino hace una semana, y ella fue quién la término, me dijo que necesitaba tiempo, más tiempo y pues simplemente que no podíamos continuar nuestra relación, los conflictos que teníamos eran por cuestiones de trabajos de la escuela, pero siempre existía al final un acuerdo y solo en ocasiones era por los amigos; mi reacción cuando me lo dijo fue que en primera me sentí sorprendido por la decisión, en segunda me sentí triste y parece que me altere un poco dentro de mí mismo. Yo siempre me he considerado siempre ser solitario, en el tiempo que anduve con ella no lo fui y ahora creo que vuelvo a retomar un poco de eso, siento un poco de soledad, eso sí, no sé esto se oye a costumbre pero siento soledad, tristeza, si he llorado una o dos veces, pero ya no. No sentí la necesidad de suicidarme porque algo que me gusta hacer es descargar mi energía a través de distintas formas, soy violento pero siempre sobre de mí no sobre alguien, me gusta pegarle a los árboles, a las paredes es una diversión para mí, me encanta salir a correr, ya que siento desahogo al gastar energías. Después de esta semana me he sentido bien, tranquilo y tengo varios proyectos que quiero realizar.

Mi rutina cambio ya que compartíamos bastante tiempo juntos, íbamos a su casa a realizar trabajos y ahí permanecía el resto del día, después de esta ruptura tengo otras actividades me la paso con mis amigos, realizo mi tarea, llego a mi casa temprano, yo creo que en eso si he cambiado suficiente. En mis relaciones de noviazgo pasadas he durado muy poco tiempo, pero con la mayoría he terminado bien, aunque esta ha sido la más larga y yo creo que por eso me duele más terminar así. Antes de esto yo consideraba que en las relaciones de pareja, el que tuvieras a alguien a tu lado era como tener ese payo, alguien detrás de ti que te diera ánimos en el momento en que tú más lo necesitabas, pero ahora pienso que talvez puedes conseguir eso en otros lados como amigos, compañeros, conocidos.

Durante mi relación con ella yo me sentí feliz, muy a gusto, me sentía con ganas de progresar más y a la vez con ese apoyo que me brindaba. No he asistido a ninguna institución que me ayude porque no conozco ninguna. Aunque ha pasado

poquito tiempo de mi separación varias personas me han apoyado de mis compañeros, porque muchos amigos no tengo ya que soy muy selecto para elegirlos.

FAMILIOGRAMA



Nombre: Valentín

Edad: 21 años

Ocupación: Estudiante

Estado civil actual: soltero

Tipo de pérdida: Separación

Fecha de realización:

Entrevista realizada por: Alicia Velázquez Avila

Lugar de entrevista: Escuela Nacional de Trabajo Social

Instrumentos Para la Cualificación y Cuantificación

*Instrumentos Para la Cualificación
y Cuantificación*

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL
TEMA: "BAJO LA SOMBRA DEL DUELO"

FECHA DE ELABORACIÓN: _____

ENTREVISTÓ: _____

LUGAR: _____

I. DATOS GENERALES

1.1. SEXO: F _____ M _____ 1.2. ESCOLARIDAD _____

1.3. EDAD: _____ 1.4. ESTADO CIVIL ACTUAL: _____

1.5. TIPO DE SEPARACIÓN O PÉRDIDA:

1.5.1.: MUERTE _____ 1.5.2. DIVORCIO: _____ 1.5.3. SEPARACIÓN: _____

1.5.4. OTRA (ESPECIFIQUE): _____

CAUSA:

1.6. TIEMPO QUE DURO LA RELACIÓN:

1.7. FECHA DEL SUCESO (PÉRDIDA): _____

2. RELIGIÓN: _____

II. ENTORNO:

3. ¿CUÁNTAS PAREJAS ANTERIORES HA TENIDO?

4. ¿CUÁNTO TIEMPO DURÓ LA RELACIÓN MÁS LARGA QUE HA TENIDO?

5. ¿CUÁL HA SIDO EL PERIODO MÁS LARGO ENTRE EL TÉRMINO DE UNA RELACIÓN Y OTRA DE LA(S) QUE HA TENIDO?

6. ¿QUÉ PIENSA SU FAMILIA ACERCA DE SU SEPARACIÓN?

7. ¿CUÁL FUE LA REACCIÓN DE SUS AMIGOS EN COMÚN CUANDO SE ENTERARON DE SU SEPARACIÓN (EN CASO DE HABERLOS)?

8. ¿PIENSA USTED QUE EL MATRIMONIO ES PARA TODA LA VIDA?

SÍ _____ NO _____

¿POR QUÉ? _____

9. ¿QUIÉN DIO POR TERMINADA LA RELACION?

10. ¿CUÁL FUE EL MOTIVO DE SU SEPARACIÓN?

11. ¿CUÁLES ERAN SUS EXPECTATIVAS EN CUANTO A LA RELACIÓN?

12. AL TERMINAR LA RELACIÓN COMO SE SINTIÓ (PUEDE SELECCIONAR MÁS DE UNA OPCIÓN):

Con ganas de llorar _____	Con coraje _____	Triste _____
Alegre _____	Rechazada(o) _____	Deprimida(o) _____
Liberada(o) _____	Con odio _____	No sentí nada _____
Aliviada(o) _____	Culpable _____	Otra (s) _____

¿Por qué? _____

13. ACTUALMENTE TIENE O SIENTE.... (PUEDE SELECCIONAR MÁS DE UNA OPCIÓN):

Tristeza _____	sueños con él o ella _____
Soledad _____	la sensación de verbo por todas partes _____
Culpabilidad _____	la esperanza de que regresará _____
Ganas de hablar con él o ella _____	inclinación por escuchar música _____
La afición de ir a los lugares que frecuentaban _____	
Otra: _____	¿Cuál? _____

"APARTADO SÓLO PARA PERSONAS QUE SE SEPARARON DE SU PAREJA POR CAUSA DE MUERTE"

14. ¿CUÁL FUE EL MOTIVO DE SU MUERTE?

15. ¿CUÁL FUE LA REACCIÓN ANTE LA PÉRDIDA?

16. ¿QUÉ OPINA DE LA MUERTE?

17. ¿CUÁL ES SU OPINIÓN A CERCA DE DIOS O EN QUÉ CREE?

18. ¿QUÉ PIENSA QUE HAY DESPUÉS DE LA MUERTE?

III. ASPECTOS PERSONALES

A continuación se presenta una lista de problemas que las personas manifiestan después de **SUFRIR ALGUNA PÉRDIDA**

Marque el número que mejor describa lo que usted piensa o siente:

	1.- siempre	2.- La mayoría de las veces	3.- Algunas veces	4.- Pocas veces	5.- Ninguna vez
1. Soy capaz de realizar mis actividades cotidianas.....	1	2	3	4	5
2. Necesito estar acompañada(o) para hacer mis actividades.....	1	2	3	4	5
3. No soporto mucho tiempo estar en lugares públicos prefiero permanecer en casa.....	1	2	3	4	5
4. Evito tomar decisiones importantes.....	1	2	3	4	5
5. No me interesa conocer gente nueva.....	1	2	3	4	5
6. No soy capaz de hacer las cosas que hacía antes.....	1	2	3	4	5
7. Me siento confusa(o).....	1	2	3	4	5
8. Estoy nerviosa(o) e inquieta(o).....	1	2	3	4	5
9. Me dan crisis de angustia.....	1	2	3	4	5
10. Me enojo con frecuencia.....	1	2	3	4	5
11. Tengo pensamientos que no puedo quitarme de la cabeza.....	1	2	3	4	5
12. Simulo "estar bien" ante los demás.....	1	2	3	4	5
13. La(o) busco por todas partes.....	1	2	3	4	5
14. Tengo sentimientos de culpa que me molestan mucho.....	1	2	3	4	5
15. Acudo regularmente a pedir ayuda (amigos, instituciones, familiares).....	1	2	3	4	5
16. Suelo alejarme de los lugares donde estuvimos juntos.....	1	2	3	4	5
17. Siento trastornos estomacales o náuseas.....	1	2	3	4	5
18. Siento el corazón acelerado, opresión o que deja de latir momentáneamente.....	1	2	3	4	5
19. Siento debilidad general, cansancio, temblor.....	1	2	3	4	5
20. Siento que he perdido seguridad en mí misma(o).....	1	2	3	4	5
21. Pienso que ella o él puede volver en cualquier momento.....	1	2	3	4	5
22. Mi vida es ahora otra vez agradable.....	1	2	3	4	5
23. Siento tensión muscular, dolores de cabeza, mareos.....	1	2	3	4	5
24. Pienso que esta separación me va a producir la muerte.....	1	2	3	4	5

	1.- siempre	2.- La mayoría de las veces	3.- Algunas veces	4.- Pocas veces	5.- Ninguna vez
25. Creo que estoy en el camino de perder la razón.....	1	2	3	4	5
26. Pienso que nadie ha vivido lo que me pasa.....	1	2	3	4	5
27. Necesito cambiar mi actitud actual.....	1	2	3	4	5
28. Ahora soy más sensible y compasivo con otros.....	1	2	3	4	5
29. Conservo los detalles que me dio.....	1	2	3	4	5
30. Busco distraerme para olvidarme de mi dolor.....	1	2	3	4	5
31. Pienso que por el momento "no quiero" tener otra relación.....	1	2	3	4	5
32. He pensado que el alcohol, cigarro, o las drogas me harán sentir mejor.....	1	2	3	4	5
33. Pienso que puedo sacar algo positivo de esta situación.....	1	2	3	4	5
34. Tengo nuevos proyectos a realizar.....	1	2	3	4	5
35. Pienso que trabajando y haciendo otras actividades me harán olvidar.....	1	2	3	4	5
36. Pienso que "por algo pasan las cosas".....	1	2	3	4	5
37. Pienso tomarme unas vacaciones y visitar algunos lugares.....	1	2	3	4	5
38. Pienso que no voy a recuperarme nunca.....	1	2	3	4	5
39. No seré capaz de tolerar otra separación.....	1	2	3	4	5
40. Quiero hacer otras cosas además de las que ya hago.....	1	2	3	4	5
41. Me siento muy deprimida(o).....	1	2	3	4	5
42. Estoy dispuesta(o) a trabajar activamente para superarme.....	1	2	3	4	5
43. Pienso negativamente frente a la vida.....	1	2	3	4	5
44. Cuando me hablan de ella o él lloró.....	1	2	3	4	5
45. He llegado a pensar en utilizar la brujería para atraer a mi pareja.....	1	2	3	4	5
46. He rezado para que mi pareja vuelva.....	1	2	3	4	5
47. Pienso que fui afortunada(o) al haberlo conocido.....	1	2	3	4	5
48. Pienso que no puedo hacer nada frente a mi separación.....	1	2	3	4	5
49. Evito hablar de mi expareja con personas conocidas.....	1	2	3	4	5
50. Me es difícil conciliar el sueño.....	1	2	3	4	5
51. Ya me he recuperado.....	1	2	3	4	5

COMENTARIOS

!!!!GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!!!!!!

GUÍA DE ENTREVISTA

1.- Datos generales

Nombre:

Edad:

Sexo:

Estado civil actual:

Tipo de Relación (pérdida):

Edad de la pareja (motivo de duelo):

Estado civil actual de la pareja:

Escolaridad de ambos:

2.- Aspectos familiares

Con quien vive:

Padres	Vive	Edad	Ocupación	Estado civil	Escolaridad

Hermanos	Vive	Edad	Ocupación	Estado civil	escolaridad

3.- Antecedentes de la relación

¿Cómo se conocieron?

Cuando y donde

¿Cuál fue el motivo por el cual terminaron?

¿Cómo han sido sus relaciones de noviazgo pasadas?

¿Conoce alguna institución que le pueda brindar ayuda?

¿Ha asistido a algún lugar para pedir ayuda?

4.- Aspectos Biológicos

¿Noto usted algún cambio en sus actividades diarias, o en su persona después de haber terminado la relación? (cansancio, gripa, dolor de cabeza..)

5.- Aspectos Psicológico

- ¿Cómo se sintió durante la relación?
- ¿Cómo se sintió al terminar la relación?
- ¿Cómo ha percibido sus pérdidas?
- ¿Cómo sintió otras relaciones que ha tenido?
- ¿Cómo se siente ahora?

En caso de tener otra pareja: ¿Por qué piensa en su relación pasada?

En caso de no tener pareja: ¿Por qué cree que no tiene pareja?

- ¿Qué concepto tiene de los hombres?
- ¿Qué concepto tiene de las mujeres?
- ¿Qué concepto tiene de las relaciones de pareja y el rol que debe desempeñar cada uno?

- ¿Se preocupa por su persona? (Arreglo personal)
- ¿Ha pensado en el suicidio o en que sería mejor morir?
- ¿Qué cambiaría de la relación?... ¿Alguna vez pensó en el hubiera?
- ¿Cree que fue el amor de su vida?
- ¿Cómo fue su relación sexual... (Abrazos, besos...)?
- ¿Tiene esperanza de que vuelva?
- ¿Cómo cree que reaccionaría en caso de volver?

6.- Aspectos Sociales

- ¿Cómo es su relación con sus padres?
- ¿Cómo es su relación con sus amigos?
- ¿Cómo fue la relación con los familiares de su pareja?
- ¿Tienen amigos en común?
- ¿Ha cambiado la relación con sus amigos mutuos... de que manera?
- ¿Ha cambiado su relación con sus padres, o familia cercana y de que manera?
- ¿Qué le dijeron cuando se enteraron de su pérdida?
- ¿Pensaba casarse con el o ella?
- ¿Ha pedido ayuda institucional?
- ¿Cómo han aumentado o disminuido sus amistades?
- ¿De quién sintió usted más apoyo en su dolor?
- ¿Su pareja convivía o no con su familia?
- ¿Le gustaría tener otra pareja?
- ¿Qué ofrece para su otra relación?
- ¿Qué espera de su pareja?

7.- Aspecto espiritual.

- ¿Cuál es su fe o en que cree?
- ¿Por qué cree que se dieron así las cosas?
- ¿Qué espera de la vida?
- ¿Qué es el amor para usted?
- ¿Qué es la amistad?
- ¿Qué le ha dejado la persona que se fue?
- ¿Qué ha hecho para salir adelante?
- ¿Ha buscado amigos o familiares a quienes pedir consejo?
- ¿Qué opiniones o consejos le han dado?

Durante la entrevista hay que identificar

- El tipo de relación que se llegó a dar (dependencia, violenta, de identificación con el padre... etc)
- Si hubo antecedentes de violencia en la pareja ya sea física, verbal, psicológica.
- Los movimientos corporales que realiza.
- Si tiene algún tic nervioso
- Temas que llegan a provocarle el llanto o alguna situación en crisis.

8.- De acuerdo al tipo de pérdida:

Divorcio:

- ¿Cómo se ha modificado su relación con los hijos (en caso de haberlos)?
 - Rendimiento escolar en los hijos
 - Edades de los hijos y ocupación
 - Relación entre los hijos
 - Quien mantiene o aporta ingresos a la casa
 - Que piensan los hijos de la separación
 - Relación de convivencia de los hijos hacia los padres
 - Relación de convivencia de los padres hacia los hijos
 - ¿Quién tomó la decisión?
 - ¿Cómo fue el proceso de divorcio?... ¿Cómo se sintió?
 - ¿Hubo repartición de bienes?
 - ¿Quién se quedó con la patria potestad?
 - ¿Hubo algún problema por ello?... ¿Cómo reaccionaron?... ¿ellos están de acuerdo con esta decisión?
 - ¿Cada cuánto ve a los hijos y donde?
 - ¿Percibe algún apoyo económico por parte de su pareja?

Muerte

- Causa de la muerte
- ¿Donde murió (hospital, casa...)?
- ¿Quien estuvo a su lado al momento de morir su pareja?
- ¿Estuvo usted al lado de su pareja al momento de morir?
- ¿Cuales fueron las últimas palabras que le dirigió?
- ¿Quien le aviso de que había muerto?
- ¿Recibió acompañamiento u otro tipo de ayuda durante la pérdida?
- ¿Que es lo que le ha ayudado a recuperarse?
- ¿En cree que aún no se ha recuperado en cuanto a su pérdida?
- ¿Sabe que es la tanatología?
- ¿Quién realizo los trámites funerarios?
- ¿Cree usted haber estado preparad@ para este suceso?
- ¿Alguna vez hablaron acerca de la muerte?
- ¿Habla usted de muerte con sus hijos, familiares o amigos?
- ¿Llevó o lleva luto?
- ¿Hay algo que no le dijo y que quisiera haberle dicho?
- ¿Cuál es su idea de la muerte?