

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Psicoterapia



Duelo de una mujer separada de su esposo: estudio de caso psicoterapéutico.

TRABAJO RECEPCIONAL que para obtener el **GRADO** de
MAESTRO EN PSICOTERAPIA

Presenta: **PÉNÈS CÉLESTIN**

Asesor: **MARCO ANTONIO SANTANA CAMPAS**

Tlaquepaque, Jalisco. agosto de 2025.

Resumen

Este Trabajo de Obtención de Grado (TOG), cuyo objetivo es describir los episodios de cambio sucedidos durante la relación psicoterapéutica, se centra en el duelo de una mujer separada de su esposo y pretende ofrecer una comprensión profunda de cómo se viven las etapas del duelo y las respuestas emocionales frente a la pérdida del vínculo matrimonial y los cambios producidos por el proceso de psicoterapia. Para dar cuenta de ello, se aplica la metodología de la investigación cualitativa y el método del estudio de caso pragmático y diacrónico. De análisis, se utiliza el SCAT-1.0 para organizar y categorizar los datos obtenidos de ocho sesiones del proceso psicoterapéutico.

A lo largo de este proceso, la consultante logró reconocer su valor personal, asumió la separación de su esposo al tomar la decisión de divorciarse como una forma de controlar su vida y priorizar su salud emocional. Del mismo modo, incrementó su capacidad de autocuidado y aterrizó sus cambios en conseguir trabajo que le favoreció tener mayor independencia. Es así como alcanzó a resignificar el duelo y obtuvo estos resultados mencionados con anterioridad.

Por consiguiente, el proceso psicoterapéutico resulta ser una herramienta fundamental para vivir el duelo, debido a que proporciona un espacio seguro y estructurado donde el doliente puede identificar, expresar, comprender y procesar de manera saludable las emociones que surgen al atravesar una pérdida significativa como lo es la separación marital. Asimismo, ayuda a reconstruir la identidad personal para adaptarse a la nueva realidad, enfocándose en su bienestar, considerando sus valores y necesidades a largo plazo, sin dejarse llevar únicamente por la intensidad emocional del momento.

Palabras clave: Duelo – separación marital – estudio de caso psicoterapéutico – episodios de cambio.

Abstract

This Term Paper (TOG), whose objective is to describe the episodes of change that occurred during the psychotherapeutic relationship, focuses on the grief of a woman separated from her husband and aims to provide a deep understanding of how the stages of grief and emotional responses to the loss of the marital bond and the changes produced by the psychotherapy process are experienced. To account for this, the qualitative research methodology and the pragmatic and diachronic case study method are applied. For analysis, the SCAT-1.0 is used to organize and categorize the data obtained from eight sessions of the psychotherapeutic process.

Throughout this process, the client was able to recognize her personal value, she assumed the separation from her husband by making the decision to divorce as a way to control her life and prioritize her emotional health. Likewise, she increased her capacity for self-care and translated her changes into getting a job that allowed her to have greater independence. This is how she was able to re-signify her grief and obtained the results mentioned above.

Therefore, the psychotherapeutic process turns out to be a fundamental tool for living through grief, because it provides a safe and structured space where the mourner can identify, express, understand and process in a healthy way the emotions that arise when going through a significant loss such as marital separation. It also helps to rebuild personal identity to adapt to the new reality, focusing on their well-being, considering their values and long-term needs, without being carried away only by the emotional intensity of the moment.

Key words: Bereavement – marital separation – psychotherapeutic case study – episodes of change.

Índice

Duelo de una mujer separada de su esposo: estudio de caso psicoterapéutico.

Duelo de una mujer separada de su esposo: estudio de caso psicoterapéutico.	1
I- Introducción	6
II- Planteamiento del problema	9
III- Justificación	18
Pregunta de investigación	20
Preguntas secundarias	21
Objetivo general de investigación	21
Objetivos secundarios	21
IV - Marco teórico	22
4.1 Conceptualización del duelo	23
4.2 Duelo por separación	41
4.3 Duelo en México	43
4.4 Factores de riesgo en situación de duelo	46
4.5 Duelo y red de apoyo social	49
4.6 Episodios de cambio en el proceso psicoterapéutico	52
4.7 Psicoterapia desde el dialogo interdisciplinario	57
V- Marco metodológico	62
5.1 Investigación cualitativa	62
5.2 Método de estudio de caso en psicoterapia	64
5.3 Técnicas de análisis de datos	67
5.4 Tipo de análisis: SCAT-1.0	69
5.5 Diseño y presentación del caso	77
5.6 Consideraciones éticas	81
VI- Resultados	83
6.1 Momentos de cambios en el ámbito emocional	84
6.2 Indicadores de cambios cognitivos	88
6.3 De la desregulación emocional al cambio conductual	92
VII- Conclusiones y propuestas	98
7.1 Conclusiones	98
7.2 Propuestas	101
7.3 Limitaciones	104

Agradecimientos 105

Referencias 106

I- Introducción

Tanto casarse como separarse son decisiones importantes que implican cambios significativos en la vida del ser humano, aunque su significado sea diferente. Puesto que el matrimonio suele ser un evento gozoso, una festividad que reúne a familiares, compañeros, amigos y conocidos, siendo a menudo el seguimiento de un enamoramiento; por lo que se contrae con amor, en un ambiente pacífico, percibiéndose a veces, como el logro de una meta que satisface a los cónyuges e incluso a otras personas cercanas. En cambio, la separación implica dolor, sufrimiento, decepción, desesperación, pudiendo ser la consecuencia de infidelidad, falta de compromiso, incompatibilidad de carácter, cansancio físico, mental y emocional después de haber intentado muchas opciones para resolver problemas y mantener la relación marital, a pesar de todo.

Siempre el separarse duele, debido a que implica una pérdida. Aunque los esposos pueden ponerse de acuerdo aparentemente y comprometerse para llevar a cabo pacíficamente la separación, de todos modos, a cada uno le toca su sufrimiento y episodios de crisis emocional, porque no involucra solo el fin de la relación amorosa, sino también la ruptura de una conexión que, en su momento, fue muy significativa y llena de expectativas. Ante esta situación, se presentan comúnmente emociones distintas y sentimientos como la tristeza, el miedo al futuro, la inseguridad, el abandono, entre otros; y atraviesan etapas como la negación, la ira, la negociación y la depresión, antes de llegar a la aceptación de la realidad (Kübler-Ross 1969).

A continuación, podemos determinar que, al perder al cónyuge mediante el rompimiento del vínculo matrimonial, se experimenta un dolor tan profundo y complicado que a menudo las palabras no bastan para explicarlo. Es como si una parte del alma se fuera y lo que queda es un vacío que parece imposible llenar, es decir, el duelo es una herida abierta que no se ve desde fuera, sino que lo consume todo por dentro (Pérez, 2023). Es una batalla diaria que frecuentemente lleva consigo una sensación de desorientación y emociones desagradables (González, 2020).

Cuando se da por terminada la relación marital, no solo se pierde a la otra persona, sino también una parte de uno mismo. En específico, la mujer separada puede sentir la presión de reconstruir su vida de manera inmediata, puesto que la identidad que fue construida junto con el esposo se ve destruida. Esa presión puede ser mayor si ella se encuentra en una sociedad donde las expectativas suelen demandar que no exprese abiertamente sus emociones y que se recupere lo más pronto posible, debido a la carga emocional relacionada con los juicios sociales (Worden, 2013).

Al separarse, los recuerdos compartidos, los proyectos en común no realizados, las promesas no cumplidas y las expectativas de lo que habría sido, se entrelazan con el duelo, puesto que lo vivido permanece y se experimenta dolor tras la pérdida. Enfrentar la separación marital no es solo un reto que implica navegar por el duelo de lo perdido, sino también la oportunidad de crecer, al redescubrirse y volver a poner en perspectiva sus sueños y aspiraciones de manera individual. Es así como se puede decir que surge la dualidad entre el sufrimiento de lo que ya no está y la posibilidad de explorar deseos y proyectos personales.

La separación matrimonial implica un proceso profundamente doloroso porque resulta muy difícil estar preparado para una pérdida, pero ofrece múltiples oportunidades para el crecimiento personal, la autoaceptación y la dedicación de mayor tiempo al autocuidado para llegar a conocerse mejor. Por lo expuesto previamente, el presente Trabajo de Obtención de Grado (TOG) se enfoca en el duelo de una mujer separada de su esposo. En el texto completo, se podrá encontrar un establecimiento del contexto del matrimonio y la separación con datos recogidos, los cuales servirán de materia de análisis; además de permitir reconocer las causas fundamentales que pueden provocar la desunión de los cónyuges, así como de los medios que pueden ayudar a llegar a la sanación en caso de un duelo no resuelto.

A continuación, para dar cuenta del proceso investigativo general, el sustento teórico y metodológico, el TOG se estructura de la siguiente manera:

Por un lado, se encuentra en el capítulo dos el planteamiento del problema que se enfoca en una serie de cuestiones emocionales, psicológicas, familiares, laborales y sociales que suelen surgir antes, durante y después de la separación (García, 2023). Es conveniente precisar que este capítulo expone la complejidad emocional de la mujer frente a la separación y cómo el proceso del duelo impacta diversos aspectos de su vida. Asimismo, se conceptualiza el problema, al describir el contexto general en el que se presenta y se define explicando qué se está investigando.

Por otro lado, el capítulo tres se dedica a la justificación del tema de la investigación que da cuenta de por qué es importante estudiar el duelo y cuáles son sus implicaciones, tanto para el bienestar de la mujer como para el tejido social. Dado a lo anterior, se puede decir que investigar sobre el duelo por separación marital no solo radica en la comprensión del proceso emocional que experimenta una mujer separada, sino también ayuda a comprender el impacto de esta situación en

la vida de todas las mujeres y en la sociedad en general. Cabe señalar que, en este capítulo, se mencionan los objetivos (general y secundarios) de la investigación, que han nacido de la problemática planteada y se formulan sus preguntas (general y secundarias), que se responderán a lo largo del trabajo.

En el capítulo cuatro, se presenta el marco teórico donde se aborda el tema del duelo con autores como Kübler-Ross (1969), Worden (2013), González (2020), Pérez (2023), entre otros. Esto significa que este Trabajo de Obtención de Grado (TOG), ofrece una revisión y análisis de los conceptos, los estudios previos relevantes y las teorías del duelo, con el fin de comprender ampliamente el fenómeno, desde la perspectiva del diálogo interdisciplinario de la psicoterapia.

El capítulo cinco es el marco metodológico donde se detallan los métodos que se utilizan para abordar el tema de la investigación, alcanzar los objetivos establecidos y responder a las preguntas formuladas. Ahí se presenta el diseño de qué es la investigación cualitativa y se describen las técnicas de recolección de datos, el tipo de análisis realizado y las consideraciones éticas.

En el capítulo seis, se encuentran los resultados, donde se evidencia la respuesta de las preguntas y el cumplimiento de los objetivos, es decir, ofrece una visión precisa de lo que se descubrió durante el estudio. En cuanto al capítulo siete, es el último y toma en cuenta las conclusiones y propuestas derivadas de los resultados de la presente investigación. Del mismo modo, se destacan las implicaciones de esos hallazgos y se hacen recomendaciones para futuras búsquedas e intervenciones prácticas.

Con referencia a lo previamente explicado, es evidente que este Trabajo de Obtención de Grado (TOG) se estructura en varios capítulos y pretende proporcionar una visión integral de las mujeres que atraviesan un duelo por separación marital, contribuyendo al conocimiento existente acerca del tema y ofreciendo herramientas para mejorar el programa de la ayuda psicoterapéutica dirigida a este grupo de personas, con el motivo de favorecer su bienestar emocional.

II- Planteamiento del problema

Tomar la decisión de casarse con el motivo de formar una nueva familia es una elección muy significativa para ambas personas y la celebración del matrimonio suele ser una ocasión festiva y alegre que reúne, en la mayoría de las veces, a testigos, familiares y amigos. A menudo, la festividad y la alegría de la ceremonia matrimonial se manifiestan con un estado activo de ánimo, aplausos y tendencia a mostrar sonrisas y se describen como una sensación fugaz y agradable que genera ciertos sentimientos de satisfacción y ganas de vivir. Asimismo, al casarse los esposos tienden a pensar que están unidos por el vínculo matrimonial para toda la vida, pero, en realidad, no siempre es así, ya que el matrimonio puede romperse por razones distintas, que incluyen:

- Infidelidad.
- Incompatibilidad de carácter.
- Violencia conyugal.
- Problemas financieros.
- Falta de comunicación para entenderse y ponerse de acuerdo.
- Falta de compromiso mutuo (Nicolini, 2023).

Las mismas razones que impulsan a los novios a contraer matrimonio, compartiendo un proyecto en común, suelen ser las mismas que provocan la separación definitiva, si es que no se cumplen. De acuerdo con Roizblatt et al. (como se citó en Sernaque, 2023), la separación conyugal podría definirse como una situación complicada y dolorosa para todo el sistema familiar. Por lo tanto, provoca inevitablemente el duelo, teniendo repercusiones en el futuro de ambas personas, debido a que vivirán su proceso de manera distinta al ser diferentes, pues “cada ser humano es único e irrepetible” (González, 2018, p. 253).

La separación marital puede convertirse en un proceso muy estresante y complejo; a nivel psicológico se experimenta como una pérdida, incluso más dolorosa en ocasiones que la muerte de un ser querido (Pérez, 2023). Es por esta razón que se presenta como un proceso de duelo el separarse de su esposo. Quien está pasando por una separación amorosa puede sentirse desesperado y tener complicaciones para mantener la calma. Independientemente de la duración de la relación matrimonial, de quién haya tomado la decisión de finalizarla, de lo brusco que haya sido la ruptura o de lo tóxica que haya podido ser la relación, el proceso de separación será algo doloroso.

Al separarse, procesar el duelo se presenta como una necesidad para poder sanar específicamente la herida que deja la situación (Pérez, 2023). Es muy difícil que haya una verdadera sanación si no se pasa por el proceso del duelo. Además de ello, podemos determinar que no se sana el duelo por separación amorosa al buscar un amor sustituto, al tener encuentros sexuales, al refugiarse en el alcohol o las drogas para no permitirse vivir las emociones desagradables que se están sintiendo.

Se puede tomar el ejemplo de alguien que se ha cortado y tiene una herida, pero no quiere verla y tampoco quiere pasar por el proceso de sanación, es decir, no quiere aplicarse medicamentos, no quiere desinfectarla, sino que le dice a cualquier persona: “Quiero que me cosas la herida, no la quiero ver abierta.” Enseguida, esa persona le cose la herida por fuera y, de repente, está cerrada, pero por dentro se está infectando; así sucede cuando las personas no quieren vivir el duelo, ni se lo permiten.

Todo aquel que no quiere procesar el duelo se está haciendo daño, no solamente al no hacer caso a la realidad, sino también al estar negando la separación para no vivir la crisis que implica y todo aquello que se niega es señal de haber reprimido emociones. Entonces, es necesario cuidar la herida que deja la separación, porque como dice Freud (1917), lo que se reprime sale con mayor fuerza y causa daños enormes. En realidad, no se ignora que la separación en sí es dolorosa, pero se obliga mantener limpia la herida para que se vaya sanando con mayor facilidad.

El duelo por separación entre esposos puede ser un proceso sumamente difícil, sobre todo cuando pensaban que el amor era para siempre, mientras se dan cuenta por desgracia de que somos capaces de querer o amar a alguien en un momento determinado, con ganas de compartir todo nuestro ser y nuestro tener con él, dejando de quererlo o amarlo en otro momento. Asimismo, el que la separación más dolorosa dependerá del por qué y de la forma cómo sucede la misma; ejemplo de ello podría ser cuando la persona se va sin decir nada, es decir, uno llega a casa y se encuentra con la sorpresa de que el otro se ha ido con todas sus cosas y demás, llevándose toda su ropa, parte de los electrodomésticos, muebles, entre otros. Ésta es una experiencia muy dura que se asemeja a rupturas imprevistas en las cuales aquellas personas pierden un ser querido en un accidente, así como cuando alguien que ha desaparecido o se ahoga en el mar sin encontrarse el cadáver.

Es sumamente doloroso cuando la separación se produce de manera violenta, trayendo consigo agresiones físicas, verbales o psicológicas; en donde es necesaria la intervención vecina y policial, generando así un gran sufrimiento para los niños (si éstos existen). Suele ser desastroso tanto el proceso judicial entre personas que se aman como el no poder elaborar y regular su situación con calma sin la presencia de terceros. Del mismo modo, se siente un dolor intenso cuando la relación se fractura en el momento en que uno de los cónyuges revela su verdadera orientación sexual al otro de manera brusca, es decir, diciendo de un momento a otro: “¿Sabes qué? No puedo continuar con nuestra relación, debido a que a mí me gustan las personas de mi sexo”, mientras que la otra persona no había notado alguna conducta ni actos homosexuales.

Desde el punto de vista de Ojeda y González (2017, como se citó en Senarque, 2023), al igual que la separación, el divorcio pone fin a la unión entre los cónyuges y la convivencia, teniendo en común el distanciamiento de cuerpos, pero siendo dos términos que se diferencian entre sí. La mayor disparidad consiste en que la separación no anula el matrimonio, sino que se mantiene firme legalmente y no habilita a los esposos a volver a casarse. Al contrario, el divorcio disuelve el matrimonio por la vía legal, acreditándose de la firma de un acta por los involucrados y permitiendo con ello que los cónyuges se casen con otras personas o que tengan la posibilidad de volver a contraer el matrimonio entre ellos mismos.

Si después de separarse los esposos quieren reconciliarse, pueden hacerlo sin el efecto legal, disfrutando el vínculo matrimonial con todo lo que conlleva, según la ley, pero, en el caso del divorcio, es necesario rehacer los trámites legales. Entonces, una separación definitiva entre los esposos puede parecer similar al divorcio, aunque si no se divorcian legalmente, siguen siendo cónyuges ante la ley, es decir, viven separados en lugares distintos, pero están unidos por el vínculo legal del matrimonio.

Tanto la separación como el divorcio traen, sin lugar a duda, episodios de crisis emocionales porque frecuentemente le cuesta trabajo al individuo cambiar sus hábitos, después de haberse acostumbrado a la rutina diaria, lo presente y lo que tiene siempre a su disposición. De acuerdo con Pérez (2023) de ambas situaciones surge una ruptura que se presenta como el efecto de romper y hacer pedazos, dejando prácticamente una sensación desagradable en el cuerpo y en la mente.

Según Sernaque (2023), es posible encontrar tanto personas separadas como divorciadas en cualquier lugar, puesto que, en muchas ocasiones, los cónyuges no saben cómo afrontar las dificultades que se presentan en el transcurso de la relación o no se dan tiempo suficiente para escucharse con la finalidad de obtener una comprensión mutua, dándose razones para continuar viviendo juntos y llegando así a terminar la relación. En este contexto, tomamos en cuenta tres países como ejemplos para así obtener un alcance más preciso sobre la problemática en cuestión, incluyendo a los Estados Unidos Mexicanos, Canadá y Estados Unidos de Norte América.

Cabe esclarecer que se evidencian casos de divorcio en las siguientes encuestas, porque en las investigaciones no se encuentran datos que compilan separaciones maritales, pero básicamente tanto en el divorcio como en la separación se experimentan las mismas emociones que suelen ser miedo a la soledad y al rechazo, impotencia al no poder continuar con la otra persona, una inmensa tristeza, enojo, ganas de no vivir, pérdida del sentido de la rutina diaria, entre otros. Al respecto, Ramírez y Rivera (2023) perciben la separación como la anticipación del divorcio, es decir, alguien que se separa tiene mayor oportunidad de divorciarse y ambas palabras se entienden en la literatura como el término del vínculo amoroso, lo que implica una gama de conductas y emociones que tienen efecto adaptativo al proceso de duelo.

En el caso de México, la última encuesta sobre matrimonios y divorcios realizada por el Instituto Nacional Estadística y Geografía (INEGI) data del año 2022 en donde, por un lado, se registraron 507 052 matrimonios: 501 223 de personas de sexo opuesto y 5 829 del mismo sexo. Por otro lado, se cuentan 166 766 divorcios: 166 161 que tienen que ver con las personas del sexo diferente y 605 entre las personas del mismo sexo (INEGI, 2022).

En cuanto a Canadá, la encuesta más reciente encontrada en la *Statistics Canada* (SC), data del año 2020, en donde se registraron un total de 42 933 divorcios, siendo la cifra más baja desde 1973; presentando un decremento significativo en comparación con el año 2019, en donde 56 937 divorcios fueron registrados. No obstante, es importante aclarar que los bloqueos generados durante la pandemia por COVID-19, así como los obstáculos para acceder a distintos servicios judiciales jugaron un papel importante en cuanto a esta disminución. De acuerdo con la SC (2020), la decisión del divorcio es cada vez más mutua, es decir, los cónyuges eligen el divorcio y presentan en forma conjunta los requisitos, aunque, y en contraposición a lo anteriormente citado, no hace ninguna mención respecto al matrimonio.

De acuerdo con el periódico *El Diario* (2023), Estados Unidos de Norte América registró 698 308 divorcios en 2021, revelando que el motivo más frecuente del divorcio es la falta de apoyo familiar, seguido de la falta de interés mutuo, mala resolución de conflictos y la evitación de manera recíproca. Otros problemas identificados son el estrés financiero, falta de madurez y el casarse apresuradamente después de conocerse. Al igual que la *Statistics Canada* (SC), este artículo no aborda sobre el matrimonio.

Entonces, los motivos que llevan a dos personas a divorciarse pueden ser múltiples y variados, pero algunas son más comunes y tienen más peso que otras en la decisión final que implica el despedirse uno del otro. Además de las causas antes mencionadas, una investigación realizada por Nicolini (2023), publicada en la revista académica *Couple and Family Psychology*, demuestra que la falta de compromiso (75%), conflictos y peleas frecuentes (57.7%) y el contraer matrimonio a una edad temprana (45.1%), son también razones recurrentes de divorcio y separación.

Puede ser que algún porcentaje de los anteriormente mencionados parezca poco, ejemplo incluye el 45.1%, pero hay que recalcar que el tener a 45.1% de la población que vive con duelo no resuelto o está pasando por un duelo es hablar de una cantidad considerable de individuos que merecen recibir atención psicoterapéutica y aplicar tratamientos adecuados para restaurar su salud emocional. Cabe mencionar que se ve como una reacción normal de la naturaleza inherente del ser humano el duelo que sigue al rompimiento del vínculo matrimonial, porque el matrimonio requiere una decisión fundamental y firme en la cual ambas personas se comprometen uno al otro. Romper tal decisión, independientemente por la razón que sea, afecta e implica cambios, al ser un proceso desafiante y poco agradable, dando paso a una realidad que, por su naturaleza, puede provocar perturbación.

Todo esto comprueba que el proceso del duelo por separación amorosa es complejo, en donde, de acuerdo con Mustad (2019), todas las áreas (tanto en lo emocional como en lo personal, social, familiar, laboral, económico, etcétera) de ambas personas se ven afectadas. Analicemos punto por punto dichos aspectos, aplicándolos a una mujer separada de su esposo y esto, desde el punto de vista de Mustad (2019):

1. Emocional y personal: Al separarse, la mujer deja atrás el rol de ser la esposa de alguien, lo que conlleva tras de sí el hecho de llegar a sentirse confundida o de que ha perdido el

rumbo. Es en este momento en el que puede preguntarse ¿quién soy yo?, ¿por qué vivo?, puesto que se encuentra en un proceso en el cual siente que ha perdido la identidad que llegó a tener durante su relación, ya fuera ésta un tiempo relativamente corto o largo, dependiendo del caso. Además, se encuentra en una situación difícil en la cual no ve, de repente, la salida posible.

2. Social y familiar: Con la separación, la mujer puede experimentar cierta soledad e inseguridad por no tener los brazos protectores de su cónyuge, porque tanto física como emocionalmente, éste último ya no está. Además, se hace presente el distanciamiento tanto del círculo familiar como de los amigos de su expareja, todo ello con el objetivo de no saber nada de él, dejando en claro el hecho de que, aunque la ruptura es dolorosa, poco a poco pierde el interés de continuar relacionándose con ellos.

En su lugar, le parece mejor reducir su círculo social y relacionarse de otra manera con algunas personas, a cambio de sentirse incómoda al sostener una amistad con aquellos que conformaban parte del entorno de su anterior pareja. Todo esto dando como resultado que aquellos conocidos por su expareja con los que ella no se relaciona más (ya sea familiares, compañeros o amigos), mismos que guardaban de cierta importancia en cuanto a su vida matrimonial, ya no formen parte de la construcción de su nueva vida.

En realidad, la separación afecta todos los aspectos de la familia. En el caso de una mujer que antes era ama de casa o trabajaba poco para dedicar el mayor tiempo posible al cuidado del hogar, ahora pierde esa rutina diaria. Asimismo, el/la hijo/hija o los hijos pueden estar frustrados y/o deprimidos debido a la falta de una figura crucial para ellos en la casa. Pueden surgir a su vez problemas de aprendizaje, ya sea a nivel preescolar, primario, secundario, preparatorio o universitario. Por otro lado, de no vivir con su madre, ésta última podría sentirse sola, es decir, la ausencia del hijo, la hija o los hijos puede generar en ella sentimiento de soledad tras la separación, transformando así su rutina diaria. Ejemplo de ello sería la ausencia de fiestas o convivios familiares que, anteriormente, se llevaban a cabo.

3. Laboral y económico: Puede encontrarse en un ambiente en el cual se vean afectados su motivación y desempeño, o sea, tal vez la persona no tenga ganas de trabajar, ni de salir adelante debido a que se encuentra enfrentando un momento de crisis que le lleva a perder el sentido de sus metas. Si trabaja, puede enojarse fácilmente con sus compañeros, u ofrece un mal servicio a la clientela. También, puede verse en la lucha tanto interior como exterior por tener cierto equilibrio al repartir los bienes familiares. Si la mujer jamás ha trabajado puesto que siempre su esposo le atendía, el solo pensar en que ahora el trabajar se ha convertido en una necesidad y responsabilidad suya, es suficiente para hacerla sentir estresada y con ello caer en estado de malestar.

Según Arriagada et al. (2016), el dolor es inevitable en el proceso de la separación que implica una pérdida que todos los miembros de la familia deben enfrentar como sistema integrado, siendo un período de crisis que requiere cambios y adaptación para todos. Del mismo modo, el duelo por separación marital es un proceso desolador en el cual ambos individuos tienden a caer en estados depresivos, porque, ciertamente, en algún momento, se encontraban enamorados, viviendo en conjunto momentos alegres y bonitos, pero ahora enfrentan una nueva realidad que implica un cambio de vida y una reorganización familiar.

Desde la perspectiva de Sernaque (2023), es frecuente encontrar personas cuyo duelo está vinculado a su relación conyugal, debido a que es difícil mantener un matrimonio feliz y una familia sólida en estos últimos diez años. Es así como es conveniente ver, de acuerdo con García (2023), cómo el individuo puede sufrir antes, durante y después de la separación, al analizar estos tres momentos con el motivo de lograr esclarecerlos:

1. Antes de separarse, puede afirmarse la existencia previa de cierto malestar que causaba sufrimiento en el matrimonio, pudiendo deberse a la incomprensión, insatisfacción, falta de comunicación, violencia verbal, pleitos, golpes u otros tipos de comportamiento inadecuado. Esto es evidente, porque debe haber una razón por la que la relación termine, llevando a los cónyuges a decirse mutuamente adiós. Puede ser que el sufrimiento haya tenido lugar más antes que después de la propia separación, entendiéndose la ideología de encontrar argumentos que ven el terminar la relación conyugal como una posible solución.

2. Por lo general, la inquietud está presente durante el proceso de la separación, porque, a lo largo de este camino, hay veces que la persona cree que está haciendo lo correcto y que vale la pena continuarlo hasta el final. En otras ocasiones, este mismo proceso provoca inseguridad y miedo en cuanto a la pérdida y el futuro. Igualmente, en su entorno, algunas personas están de acuerdo, mientras que otras se mantienen en una postura contraria; así pues, se espera una posible reconciliación o probable regreso. No obstante, es necesario aclarar que únicamente los esposos serán los que deberán tomar su propia decisión respecto a este dilema.
3. Después de la separación, reubicarse puede ser más difícil, al ver comprometido su bienestar personal debido al proceso enfrentado, en donde se ha gastado tiempo y energía para llegar a la separación. Es así como aquel que se separa puede llegar a sentirse desconectado, incluso alejado de personas cercanas, desarrollando conductas nuevas como evitar lugares que frecuenta su expareja u otras personas que eran parte del vínculo marital, ya sean familiares o amigos.

Asimismo, puede experimentar episodios de enojo, tristeza, ansiedad, confusión, inseguridad, desesperación, dificultad para concentrarse en sus planes vitales, planificando su futuro, incluso ciertos ataques de pánico porque la realidad le obliga a integrar la separación al reorganizar ingeniosamente su vida para poder mantenerse. Según Pérez (2023), todo esto es normal y se percibe como parte del proceso, ya que, después de separarse, la mente debe aprender ahora a funcionar y a generar proyectos sin la otra persona.

Se puede decir que la persona que se ha descrito con anterioridad en su situación de duelo antes, durante y después de la separación se encuentra enferma, ya que la salud se entiende como un paquete que contiene lo físico, mental y social, al hacer referencia a la definición marcada por la Organización Mundial de Salud ([OMS], 1948) que define la salud como el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad o invalidez. Al respecto, Payás (2010) comenta que ciertas personas se ven obligadas a buscar ayuda psicoterapéutica al sentirse incapaces de manejar adecuadamente sus emociones tras una pérdida, es decir, buscan terapia por tener duelo no resuelto relacionado a lo perdido.

Es así como va creciendo el deseo de buscar acompañamiento psicoterapéutico cuando las personas no se sienten bien emocionalmente o están en crisis y, en específico, en situación de duelo por separación amorosa. El acompañamiento sirve, a su vez, para asimilar este hecho bajo la mirada profesional y, de esta manera, poder vivirlo como proceso de ajuste emocional que sigue a esa separación, siendo una experiencia que hacemos todos los seres humanos tras una pérdida, es decir, procesar el duelo favorece vivirlo como parte de la existencia humana.

Vinculado a esto, la psicoterapia se presenta como una herramienta que puede ayudarle al doliente, abriendo panoramas y analizando sus relatos, para discernir los riesgos que implica el duelo, darse cuenta de sus recursos, usándolos adecuadamente para comenzar una nueva rutina, seguir adelante y resignificar la situación dolorosa hasta que llegue a su sanación.

III- Justificación

Se podría definir la vida como un conjunto de subidas y bajadas; las subidas se refieren a aquellos momentos de éxito y alegría como logro personal, académico o profesional y relaciones felices que favorecen sensaciones de plenitud, triunfo y esperanza al disfrutar el presente. En las bajadas, se pueden incluir el fracaso y alguna pérdida como reprobar materias importantes, la dificultad para ser adaptado/a en la universidad de su sueño, la muerte de una persona querida, la desaparición de alguien cercano o una separación amorosa, aquellas situaciones que suelen generar sentimientos de inseguridad y vulnerabilidad; obligándonos a detenernos para pensar las cosas, tomar decisiones con el fin de llegar a una mejoría y seguir adelante (González, 2020).

Vinculado a esto, se entiende que casarse y luego separarse de su esposo provoca un duelo que sigue etapas similares a las de cualquier pérdida significativa, ejemplos incluyen negación, ira, negociación, depresión y aceptación, de acuerdo con la teoría del duelo elaborada por Kübler-Ross (1969). Asimismo, Pérez (2023) indica que la separación marital es un proceso complejo que puede ser una pérdida profunda, al tener un impacto muy significativo en todo el sistema familiar, al involucrar el término de un vínculo profundo que incluye aspectos emocionales y al debilitar la construcción de vida con sueños compartidos en común. Así pues, suele ser una situación de la cual nace sufrimientos y problemas enormes.

Cabe señalar que tanto la separación matrimonial como el duelo que la sigue son procesos que llevan a episodios de crisis emocional para las dos personas, incluso los otros integrantes de la familia. Desde el punto de vista de González (2020), un duelo es una lucha, la batalla más significativa que sucede dentro del individuo, la cual se hace entre dos partes: la persona y su realidad. En este sentido, en el mundo actual, de manera cada vez más frecuente, numerosas personas acuden al proceso psicoterapéutico para que se les ayude a comprender mejor su situación. Entre esas personas, es fácil encontrar a algunas que viven con duelo por la pérdida de un ser querido, ya sea por muerte o rompimiento de un vínculo amoroso, pudiendo ser por una separación o divorcio.

La revisión de la encuesta del registro civil de países como México, Estados Unidos de Norte América y Canadá comprueba que los esposos siguen divorciándose, pero casi nada se dice oficialmente sobre las separaciones maritales, sino raros estudios de la literatura que analizan casos clínicos específicos. Entonces, este trabajo de obtención de grado que se realiza sobre el duelo de

una mujer separada de su esposo por infidelidad representa una aportación en el avance de la investigación hecha acerca del tema, al construir teóricamente el caso de esa mujer, analizándolo y ofreciendo herramientas para aceptar y superar el duelo desde la mirada de la psicoterapia interdisciplinaria.

La búsqueda muestra que múltiples investigadores han realizado estudios sobre el duelo, pero siempre habrá algo más que decir a propósito del tema, porque, teniendo en cuenta la particularidad del ser humano, cada caso es único y es su originalidad lo que le hace diferente de los demás. En el campo psicoterapéutico, es importante estudiar y entender en sí mismo cada caso que se presenta en el consultorio. Además, el duelo está en íntima relación con la realidad del hombre mundano, es decir, el ser humano que vive en el mundo y ahí se conoce al hacer experiencias concretas y así se encuentra en un proceso de constante cambio (Moreira, 2001).

Como se ha mencionado anteriormente, el duelo por separación marital pasa por varias etapas; conocerlas permite al doliente normalizar el proceso adolorido, llevándolo con mayor consciencia. En cuanto al profesional, se le facilita realizar intervenciones psicoterapéuticas adecuadas y con ello ofrecer herramientas que pueden ser muy eficaces y útiles respecto a la aceptación de la pérdida que al principio se negaba. Cabe resaltar que es de suma utilidad ir a la raíz de la situación, para poder comprender y analizar las causas y luego aportar algunas propuestas de solución que faciliten el alivio y la superación del duelo.

El duelo es un trabajo intenso de la mente, muchas veces agotador, pero es saludable. Sin embargo, si no se resuelve, se puede complicar e influir de manera negativa en relaciones futuras. Además, en la mayoría de los casos, el duelo lleva a la persona que lo vive a un estado de pesimismo y decaída que es parte obvia del proceso. Es así como Madrid (2005) presenta la psicoterapia como una relación de ayuda que permite al doliente acomodar sus emociones, identificar sus recursos y reforzar sus habilidades para recuperar la salud emocional, mantener el equilibrio y reintegrarse en el tejido social con seguridad en vez de bajar los brazos y no avanzar.

Cuando el duelo se procesa adecuadamente contribuye a la madurez del individuo y se ve como algo normal haciendo parte de su historia personal, ya que, al vivir las situaciones adoloridas, cada persona suele considerarlas de modos distintos, respecto a la singularidad misma del ser humano. Aunque no siempre lo veamos así, los momentos difíciles de la vida nos hacen madurar

en un aspecto u otro. Entonces, el duelo por separación marital no solo apoya a quienes lo están viviendo a conocerse mejor, desarrollar habilidades, aprender lecciones, redefinir su identidad personal y construir una nueva vida, sino que también enriquece el conocimiento colectivo en cuanto a la comprensión de aquellas personas que procesan este tipo de duelo hasta superarlo.

Todo esto comprueba que es justo y necesario seguir investigando con el motivo de conocer mejor cómo los profesionales psicoterapéuticos pueden ayudar y lo que se puede ofrecer a una persona con duelo para que esta última sea capaz de procesarlo adecuadamente con todo lo que implica, aceptándolo y posteriormente superándolo, ya que llegar a aceptar la realidad del duelo es el avance necesario que conduce a la sanación (Worden, 2013), aunque cada una de las etapas del duelo tiene su dosis adolorida (González, 2020).

Todos los seres humanos buscan ser felices en su vida, pero cuando experimentan algún tipo de fracaso o pérdida, tienden a desanimarse y perder sus motivaciones. Por lo tanto, este trabajo de obtención de grado se preocupa precisamente por generar herramientas conceptuales y prácticas que pueden servir de guía a una mujer con duelo tras la separación de su esposo, ayudándola a conocerse a sí misma como un ser que posee una tendencia innata hacia el desarrollo de sus potencialidades, digno de respeto que se mueve en dirección a la autorregulación y dotado de capacidad de superar barreras impuestas por sus propias defensas (Rogers, 1993).

Este trabajo presenta detalles significativos acerca de lo que diferencia el divorcio de la separación marital. A continuación, expone el impacto emocional, psicológico, familiar y social que sigue al rompimiento del vínculo matrimonial, reconociendo con ello que el hecho de superar un duelo consiste en enfrentarlo, vivirlo y sobrellevarlo. Del mismo modo, el presente trabajo de obtención de grado busca aportar evidencia de la importancia de la psicoterapia desde el diálogo interdisciplinario sobre el acompañamiento necesario para superar cualquier tipo de duelo, pero, en específico, por la separación marital.

Pregunta de investigación

- ¿Cuáles son los episodios de cambio sobre el duelo de una mujer separada de su esposo, durante el proceso psicoterapéutico?

Preguntas secundarias

- ¿De qué manera se evidencian los momentos de cambio en el ámbito emocional de una mujer con duelo por separación de su esposo?
- ¿De qué manera se evidencian los momentos de cambio en el ámbito cognitivo de una mujer con duelo por separación de su esposo?
- ¿De qué manera se evidencian los momentos de cambio en el ámbito conductual de una mujer con duelo por separación de su esposo?

Objetivo general de investigación

- Describir los episodios de cambio sobre el duelo de una mujer separada de su esposo, durante el proceso psicoterapéutico.

Objetivos secundarios

- Describir la manera en que se evidencian los momentos de cambio en el ámbito cognitivo de una mujer con duelo por separación de su esposo.
- Describir la manera en que se evidencian los momentos de cambio en el ámbito emocional de una mujer con duelo por separación de su esposo.
- Describir la manera en que se evidencian los momentos de cambio en el ámbito conductual de una mujer con duelo por separación de su esposo.
- Describir el duelo de una mujer separada de su esposo, durante el proceso psicoterapéutico.

IV - Marco teórico

Como se ha mencionado anteriormente en el capítulo de la justificación de este Trabajo de Obtención de Grado (TOG), el duelo puede significar la batalla más relevante que sucede dentro del individuo, misma que tiene lugar entre sí mismo y su realidad. De acuerdo con Freud (1917, como se citó en González, 2020), es comúnmente definido y reconocido como la reacción natural y emocional ante una pérdida. Cabe señalar que dicha pérdida se asocia generalmente con el fallecimiento de un ser querido, pero puede surgir tras otras situaciones complicadas, como lo es la separación marital.

Por consiguiente, se entiende que el duelo es un proceso que implica la experiencia interna del sufrimiento para llegar a la adaptación y aceptación de la nueva realidad sin lo perdido. Con el objetivo de dar cuenta ampliamente de este tema, el presente capítulo se estructura de la siguiente manera:

El apartado 4.1 trata la conceptualización del término que incluye los tipos de duelo y sus diferentes etapas que son la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación, de acuerdo con la teoría construida por Kübler-Ross (1969). Asimismo, se puede notar el análisis significativo de otros autores como González (2020), Kessler (2016), Pérez (2023), Worden (2013), entre otros, que permite comprender cómo el duelo se manifiesta a través de una serie de respuestas emocionales, corporales, cognitivas y conductuales.

El apartado 4.2 plantea el duelo por separación marital como una de las situaciones más estresantes que pueden experimentar los seres humanos, puesto que afecta todas las áreas de la vida del doliente. No obstante, el 4.3 habla del duelo en México, mostrando que está influenciado por las normas culturales y las creencias sociales que varían entre países, regiones o continentes distintos.

El apartado 4.4 pone énfasis en los riesgos más comunes que se pueden encontrar en situación de duelo, tales como la adicción y el suicidio. Sin embargo, el 4.5 demuestra la importancia de la red de apoyo social, cuando alguien está procesando una pérdida significativa, en específico, una separación matrimonial que suele tener consecuencias emocionales, familiares, económicas y sociales.

Al procesar el duelo con la ayuda profesional del psicoterapeuta, se vuelve más fácil discernir con mayor consciencia, los episodios de cambio. Por lo tanto, el apartado 4.6 se enfoca en la esencia del proceso psicoterapéutico y cómo suceden las transformaciones a lo largo del tiempo, mencionando los criterios, desde el punto de vista de Krause et al. (2006), que permiten justificarlos.

Por último, el 4.7 explica qué es la psicoterapia desde el diálogo interdisciplinario y por qué es de suma importancia, en cuanto a la comprensión amplia de la situación y del contexto general de las personas que llegan al consultorio. Por consiguiente, se entiende que, al abordar el duelo, la interdisciplinariedad favorece la colaboración de diferentes profesionales para ofrecer un tratamiento profundo que toma en cuenta la multidimensionalidad de la situación.

4.1 Conceptualización del duelo

Según la Real Academia Española (2023), la palabra *duelo* tiene su origen etimológico en el latín *dolus* y significa: “Dolor, lástima, aflicción o sentimiento. Se refiere a demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien.” Teniendo como sinónimos los vocablos luto, pena, tristeza y desconsuelo; mismos que se identifican como opuestos de alegría y gozo.

De acuerdo con González (2020), “el duelo es la reacción que sucede ante un proceso de cambio, de movimiento, de pérdida, como puede ser desde el extravío del juguete favorito de la infancia, hasta la muerte de un ser amado” (p. 21). Considerando lo anterior, es evidente que, en la vida, todos hemos o estamos luchando continuamente contra algo, y más el individuo contra sí mismo, ya que naturalmente nos vemos en un debate constante entre lo bueno y lo malo, las cualidades y los defectos, el ánimo y el desánimo, entre otros. De esta forma, el duelo es una experiencia universal que se vive de manera única, debido a que todos experimentamos en algún momento situaciones que nos duelen o tendemos a vivirlas. No obstante, el duelo varía mucho de una persona a otra, según sus recursos intelectuales, económicos y su relación con el entorno (Wolf, 2022).

Dependiendo de quién viva la situación, el duelo puede ser ocasión de desarrollo personal o una recaída considerable. Al respecto, Payás (2010), por un lado, deja claro que no todos los que experimentan la pérdida necesitan apoyo psicológico especializado para superar el duelo y

recuperarse. Por otro lado, observa que a ciertas personas se les complica lograr por su cuenta esta meta, ya que se enfrentan con dificultades de carácter psicológico o de salud. Es por todo lo anterior que el duelo puede clasificarse en diferentes tipos y, en este contexto, se hace el uso responsable de la clasificación de Cabodevilla (2007):

- **Duelo anticipatorio:** es el duelo que se siente antes de la pérdida. Se considera como un modo de preparación ante una situación en el sentido de que ofrece una oportunidad para empezar el proceso del duelo no como un hecho inesperado, sino algo previsto (Villa, 2021). En este tipo de duelo, los sentimientos tienden a ser muy ambivalentes e inestables, porque la persona con quien está relacionado el dolor, todavía está ahí; por ejemplo, una mujer que sufre durante su matrimonio de la inminente separación, aunque sigue viviendo con su esposo en la misma casa.

En el contexto de este trabajo de obtención de grado, durante el duelo anticipado puede afirmarse que la persona sabe, por las situaciones traumáticas que están sucediendo, que la relación se va a terminar en algún momento, pero no se atreve a abordar el tema por miedo a apresurar el desenlace (Pérez, 2023); ejemplo de esto incluye a los esposos que dejan de dormir juntos en la misma cama y habitación; puesto que cada uno duerme por su cuenta en lugares distintos, aunque siguen viviendo bajo el mismo techo. Uno de los integrantes de la pareja podría salir y volver a la casa sin avisar al otro, regresando muy tarde a dormir o simplemente pasando la noche fuera. Asimismo, puede verlo/verla alistarse, perfumarse y peinarse para ir a supuestas “reuniones”, pero se presumen con un/a amante, en el otro no esconde, ni siquiera por delicadeza, vergüenza o consideración, la infidelidad.

De acuerdo con Moreno y Esparza (2014), cuando se experimenta mucha dificultad al sobrellevar la relación, al menos ambas personas piensan en terminarla; incluso alguna de las partes puede comenzar a hacer otros planes o buscar refugio en otra pareja con el motivo de encontrar consuelo y alivio. Así pues, puede ser también que la persona aparezca en la casa con regalos, esté hablando abiertamente con su amante por teléfono o vaya por él/ella en la casa, sin ocultar nada. De esta forma, podemos determinar que el duelo anticipatorio genera mucho daño en el tiempo, por su estrecha conexión con el sufrimiento y humillación

constante durante un período. Las emociones como tristeza, estrés, enfado y miedo al futuro que se experimentan en este tipo de duelo, antes de que la pérdida haya ocurrido, pueden reaparecer cuando la pérdida realmente tiene lugar.

- **Duelo crónico:** también se llama duelo complicado o patológico. Es la continuación constante del duelo a lo largo del tiempo, es decir, dura mucho más tiempo de lo normal o al que se espera que se resuelva. Es importante aclarar que no hay un tiempo fijo y específico para que se resuelva el duelo, pero si éste persiste durante años, podría considerarse como un síntoma del duelo complicado (Villa, 2021), ya que debe ir disminuyendo progresivamente. Por ejemplo, el mes actual debería ser mejor que el anterior.

El duelo crónico es aquel duelo que se alarga de manera indefinida en el tiempo, existiendo un bloqueo en donde no hay evolución, aceptación o resignificación de la pérdida, es decir, el duelo se queda sin resolver, ya que el doliente no logra elaborar lo perdido. Algo lo obstaculiza, impidiéndole procesarlo para así poder superarlo (Worden, 2013). Así que, este duelo no permite que la persona se adapte a la realidad, en donde puede ser que no cumpla con sus responsabilidades. Por ejemplo, al separarse de su esposo, la mujer deja de cumplir con su propio cuidado como lo es el alimentarse, asearse, trabajar para mantenerse, todo esto siendo consecuencia de la falta de adaptación a su nueva realidad de mujer separada.

De acuerdo con Stroebe et al. (2007, como se citó en Worden, 2013), el duelo crónico se presenta como una desviación de la norma cultural en cuanto a la duración o la intensidad de los síntomas excesivos; pudiendo paralizar la vida del doliente al mantenerlo continuamente en postura de dolor. Debido a esto, Worden (2013) dice que las personas que lo sufren son plenamente conscientes de que no alcanzan a resolver adecuadamente el duelo, ya que la pérdida se ha sucedido muchos meses o incluso años atrás, pero aún siguen experimentando ansiedad, sentimiento de mucha culpa, tristeza profunda y sensación impotente; todo esto relacionado con la misma pérdida.

Como ya se mencionó con anterioridad, el duelo crónico es patológico, porque la persona siente constantemente lo que sentía al inicio de la pérdida, incluso a veces peor. Al tener consciencia de que no hay avance, es frecuente que el doliente busque apoyo por decisión propia. En este contexto, la tarea profesional del psicoterapeuta consiste en descubrir los impedimentos que favorecen el mantenimiento del duelo, ayudar al que sufre a identificarlos y ser consciente de ellos para así rehacer su vida, logrando lo que antes era incapaz de realizar, puesto que todo a su alrededor giraba en torno a la pérdida (Cabodevilla, 2007).

- **Duelo congelado:** también se identifica como el duelo retardado. Este tipo de duelo se manifiesta tiempo después de la pérdida (puede ser meses o años), ya que se quedaba en estado silencioso, es decir, sin demostración de dolor relacionado a la pérdida (Villa, 2021). En algunos casos, este duelo puede presentarse cuando el individuo no se da el tiempo necesario para tomar consciencia de lo que realmente siente, puesto que tiene muchas responsabilidades por cumplir, andando de allá para acá. En otros casos, es posible que sea inconscientemente un mecanismo de defensa.

El duelo congelado no se refiere a la ausencia de dolor (Worden, 2013), sino se le conoce como duelo pospuesto o inhibido (Cabodevilla, 2007) porque se ha experimentado dificultad severa al expresar los sentimientos y emociones en el momento en que sucedió la situación que causó la pérdida. Así pues, se presenta en aquellos seres humanos que no muestran síntomas de dolor en etapas iniciales del duelo.

Asimismo, se habla de duelo congelado cuando la expresión de las emociones no es proporcional a lo perdido; ejemplo de ello sería el caso de una mujer que se separa de su esposo tras más de 25 años de relación amorosa, mientras sigue yendo a todas sus actividades como si no hubiera perdido una figura importante en su vida, porque se encuentra en la obligación de ser fuerte por alguna necesidad o por miedo a los comentarios de la sociedad. Al respecto, Pérez (2023) comenta que no es saludable obligar a alguien a ser fuerte y con ello el no permitirse vivir el duelo.

Desde el punto de vista de Worden (2013), el duelo se puede congelar por falta de apoyo y sanción social, incluso sentirse fatigado/a y agobiado/a por varias pérdidas muy significativas. Un ejemplo clave es la situación muy dolorosa que vive una mujer al ser testigo de la muerte de su padre a manos del narcotráfico misma que, dos meses después, se separa de su esposo por haberse enterado de dos infidelidades en una sola semana por parte de éste con dos mujeres distintas, siendo una de ellas amiga de la familia. A continuación, mientras estaba en el proceso legal de divorciarse, fallece su hijo mayor en un accidente de motocicleta, dejando a una niña de cinco años con discapacidad al perder un pie en este mismo accidente. Es fácil así experimentar muy poco dolor a causa de las circunstancias y de la cantidad abrumadora de pérdidas.

- **Duelo enmascarado:** este tipo de duelo sucede cuando el doliente no procesa las emociones que debería de procesar tras una pérdida y, por lo tanto, las somatiza. En este caso, la persona manifiesta síntomas físicos inexplicables como dolor de cabeza, de cuerpo o piernas, sin reconocer el agente causante. No es sino al momento de hacer la historia de su vida con la ayuda de un profesional de que logra darse cuenta de que por ahí se quedó anclado un duelo enmascarado, mismo que se vive mediante facetas de alegría, tristeza, enojo, la apariencia de ser fuerte, entre otros (Pérez, 2023).

De acuerdo con Worden (2013), cuando el duelo se enmascara, la persona presenta síntomas y conductas que le causan dificultades en su vida diaria y, al no reconocer que se relacionen con la pérdida, desarrolla continuamente mecanismos de autoprotección para soportar heroicamente. Es usual que el ser humano experimenta sentimientos de desesperación e impotencia al encontrarse con problemas significativos y dolor fuerte sin conocer su raíz.

El duelo enmascarado puede pasar desapercibido tanto para el doliente como para aquellas personas que lo rodean, porque los comportamientos no se asocian directamente con el duelo; puede ser que nadie en su entorno considere el hecho de que está pasando por un duelo. Es así como Pérez (2023) cita que la primera tarea del profesional de la salud mental es buscar el origen del malestar para confrontarlo a fin de que la persona sea capaz de darse

cuenta de ello y, enseguida, corresponder con sus síntomas físicos y/o mentales para ofrecerse una vida tranquila.

- **Duelo exagerado:** duelo eufórico es otro nombre de este tipo de duelo; el cual puede expresarse mediante tres maneras diferentes:
 1. Por manifestación intensa a la pérdida. En este primer aspecto, es conveniente poner atención para no confundir los síntomas con las manifestaciones culturales.
 2. Por la negación de la pérdida, como si no hubiera pasado nada.
 3. Por la aceptación de la pérdida, pero con la certeza excesiva de que sucedió por el bien del doliente (Cabodevilla, 2007).

En este tipo de duelo, el dolor se intensifica y el doliente suele recurrir a conductas inadaptadas, aunque tiene consciencia de que sus síntomas se relacionan con la pérdida (Worden, 2013). Ahí se puede discernir una diferencia entre el duelo enmascarado donde el doliente no es consciente de que sus emociones desagradables están en estrecha relación con la pérdida; ay el duelo exagerado, donde el individuo sí es consciente del origen de sus síntomas. Es así como Payás (2010) relata que la persona que está pasando por el duelo exagerado tiende a buscar ayuda profesional de la psicoterapia para diluir la intensidad del dolor, porque a veces el duelo exagerado incluye complicaciones mayores como algún trastorno psiquiátrico, ataques de pánico, sueños desmedidos y fobias.

Cabe mencionar que el duelo exagerado es arriesgado tanto para el doliente como para las personas que lo rodean, porque la reacción tras la pérdida va más allá de lo esperado y es desadaptativa; cualquier persona en situación dolorosa lo puede desarrollar, aunque ningún duelo es similar a otro, es decir, vivir un duelo es una experiencia muy particular (Worden, 2013). Por lo tanto, es muy útil que los profesionales de la salud mental validan y valoran los síntomas adoloridos, usando las herramientas adecuadas con profesionalismo para ayudar al doliente.

- **Duelo ambiguo:** este tipo de duelo no se comprende bien por el desconcierto que conlleva, pero nombrarlo así es un paso significativo hacia la comprensión y el manejo adecuado de

las emociones que se manifiestan al vivirlo (Pérez, 2023). Se caracteriza principalmente por la falta de una solución clara y definitiva, en cuanto a la pérdida. Ahí el doliente puede experimentar emociones contradictorias que generan confusión, tales como alegría y tristeza, esperanza y desesperación, etcétera. Se acepta la pérdida física, pero psicológicamente, mantiene la esperanza de que sigue, es decir, no hay una despedida emocional definitiva. Por lo regular, esta situación de ambigüedad implica incertidumbre y desequilibrio.

De acuerdo con Cabodevilla (2007), el duelo ambiguo provoca más ansiedad que todos los otros tipos de duelo, porque se relaciona comúnmente con una pérdida que no se aclara. Ejemplo de esto incluye la desaparición de un hombre casado, en donde es fácil que su esposa considere el hecho de que su esposo no está físicamente, pero lo sigue teniendo presente psicológicamente. Más allá de esa presencia psicológica, puede ser que la mujer espere el posible regreso de su marido a casa, porque la situación quedó sin aclarar al no haber señales que confirmaran su muerte, como lo sería al encontrar su cuerpo sin vida.

Worden (2013) dice que el duelo ambiguo representa una gran amenaza en cuanto a la salud de la persona que sufre, y además afecta su capacidad de discernimiento, es decir, no sabe qué hacer, cuándo y cómo, debido a la ambigüedad y la confusión que contiene este tipo de duelo. No obstante, reconoce que, al procesarlo, no hay una fórmula mágica para aclarar todo y aliviarse rápidamente; al contrario, se presenta la necesidad de tomarse tiempo para elaborarlo, explorando los cambios que conlleva y aceptando las emociones desafiantes hasta resolverlo.

- **Duelo normal:** se llama así porque la gama de sentimientos, emociones y conductas que se experimenta son normales tras una pérdida. Según Worden (2013), este tipo de duelo se caracteriza por alguna forma de malestar somático o corporal, preocupación por lo perdido con ganas de recuperarlo, sensación de culpabilidad relacionada con la pérdida, comportamientos hostiles y dificultad para actuar como antes de la pérdida. Así pues, González (2020) menciona que es normal el duelo para llegar a adaptarse al vacío creado por la pérdida y, a partir de ahí, aceptar la nueva realidad existencial.

El duelo normal, nombrado también duelo no complicado, se alista en la normalidad de las reacciones del ser humano ante una pérdida, por extrañas que sean las manifestaciones (Meza et al., 2008). En este contexto, autores como Cabodevilla (2007) comentan que el duelo se complica cuando las anomalías emocionales y conductuales se extienden en el tiempo con una duración excesiva y sin llegar a un cierre satisfactorio.

Desde el punto de vista de Cabodevilla (2007), el duelo normal es más frecuente entre todos los tipos de duelo y conlleva todas las dimensiones del ser humano, ejemplos pueden incluir, según Worden (2013), “cuatro categorías generales: sentimientos, sensaciones físicas, cogniciones y conductas” (p. 34). Entonces, al separarse de su esposo por infidelidad, es normal que la mujer queda afectada en lo más profundo de su alma y corazón por sentirse traicionada. A veces, otras personas cercanas como miembros de la familia y amigos pueden impacientarse al verla afligida y quieren que vuelva a la rutina diaria como antes vivía. Al respecto, Pérez (2023) dice que es de suma importancia reconocer que, en la separación amorosa, el proceso del duelo es obligado y el doliente necesita tiempo para conectarse con su nuevo mundo.

Saber diferenciar los tipos de duelo es útil en cuanto a la situación del doliente, todo esto para poder ayudarlo con profesionalismo, es decir, aportar un apoyo adaptado a las necesidades de éste, tomando en cuenta que cada persona procesa su duelo de manera distinta, siendo un proceso que se desarrolla a lo largo del tiempo. Así pues, es de mucha utilidad respetar la velocidad con la cual el doliente asimila su propio duelo para con ello llegar a aceptar la pérdida, reconstruyendo su vida sin aquello que perdió. De acuerdo con Wolf (2022), no hay duelo que no se puede sanar, pero “la dificultad para salir del proceso del duelo tiene que ver con la rigidez de pensar que las cosas tienen que ser como uno quiere y no siempre es así” (p. 86). En este contexto, la autora comenta que el doliente se sana cuando se permite vivir el proceso del duelo, lastimándose más cuando se resiste.

Las etapas del duelo

Desde sus comienzos hasta la fecha, la psicología ha manifestado intereses particulares para explicar cómo el ser humano reacciona ante una pérdida, ya sea la muerte de una persona querida, el rompimiento de una relación amorosa o cualquier área que da sentido a nuestra vida, como lo es un empleo. Actualmente, se habla también del duelo relacionado a la pérdida de mascotas. Así que han construido teorías distintas a lo largo de la historia sobre el duelo, exponiendo los pasos que el doliente normalmente debería procesar para llegar a decir que *“fue difícil, pero ya me sané, lo superé”*; si bien, conocer la teoría adolorida sirve de guía para orientarnos a lo largo del proceso del duelo y nos permite tener una mayor sensación de control de la situación dolorosa por la cual estamos pasando. Por lo tanto, se aplica en este trabajo la teoría de Kübler-Ross (1969) para dar cuenta uno por uno de los pasos del duelo por separación amorosa.

La teoría del duelo de Kübler-Ross (1969) explica que los enfermos que llegan a punto de morir procesan una serie de reacciones emocionales, las cuales les permiten protegerse de la amenaza de la pérdida relevante. Es así como la autora descubrió que el proceso del duelo se puede dividir en cinco pasos, mientras observaba los comportamientos de los pacientes que vivían situaciones propias, de familiares o de salud terminal; es decir, el duelo no se experimenta solo en cuestión de enfermedades graves o muerte, sino también en cualquier otra situación de pérdida significativa, como separarse de su esposo después de años de vida marital, porque, según Pérez (2023), la pérdida amorosa puede asemejarse al duelo por la muerte de un ser querido. Entonces, en su libro *On death and dying* (1969), Kübler-Ross mencionó que las cinco etapas del duelo son:

1. Negación.
2. Ira.
3. Negociación.
4. Depresión.
5. Aceptación.

Es importante señalar que no es un reglamento absoluto el hecho de que todos los que experimentan el duelo vivan minuciosamente esos cinco pasos, ni tampoco en ese orden, aunque es frecuente que se presenten de este modo, es decir, no siguen una línea derecha sin cruzar, pueden cohabitar e ir y venir, dependiendo de la situación y de las herramientas del doliente. Al procesar el duelo, las etapas duran distinto período de tiempo, se suceden una a otra o se solapan en

ocasiones y, de acuerdo con Payás (2010), cada etapa predice la siguiente: la negación predice la ira, la ira predice la negociación, la negociación predice la depresión y la depresión predice la aceptación. A continuación, analizamos de manera detallada la teoría del duelo elaborada por Kübler-Ross (1969).

1. Negación

De acuerdo con Kübler-Ross (1969) la negación se define como la dificultad de aceptar y reconocer lo sucedido como un hecho real. En esta primera fase del proceso del duelo, la persona niega que ha terminado la relación conyugal, pues todavía no llega a asimilar lo que está ocurriendo y las emociones que se están sintiendo son muy confusas. De repente, tiende a negar la importancia que el otro tenía en su vida, porque aún no evalúa la realidad para ser consciente de todo lo que implica.

En cuanto a Ávila y Moral de la Rubia (2013), comentan que inicialmente la negación cumple con una función amortiguadora y se considera como una defensa provisional para afrontar la circunstancia dolorosa, es decir, una estrategia adaptativa que le permite al doliente protegerse de aquello que le resulta amenazante y, con ello, tomar mayor tiempo para procesar la situación. Inconscientemente, esta etapa ayuda a asimilar el duelo, trayendo consigo la necesidad de distanciarse momentáneamente para poder adaptarse a situaciones difíciles y dolorosas. En caso de pérdida, favorece el sobrevivir y dosifica el duelo. Es así como Kessler (2016) relata que la negación es la forma que tiene la naturaleza de dejar entrar únicamente lo que el ser humano puede soportar.

De igual modo, la negación se ve como un estado de shock emocional, una reacción producida habitual e inmediatamente después de la pérdida. Al recibir una noticia difícil de procesar (como el fallecimiento inesperado de alguien, el despedimento imprevisto del trabajo, la separación súbita de su pareja) suele pasar que la mente la niega. Es un mecanismo de defensa de esta última frente a una situación que no puede manejar en el instante.

Cabe señalar que, cruzando esta etapa dolorosa, es fácil que el individuo expresa dudas relacionadas a la realidad, por medio de frases como: *“No puedo creer, no es cierto, esto debe ser un sueño/pesadilla”*; así pues, la negación se concreta con mayor frecuencia en un intento de poner en duda la realidad con el fin de obtener claridad y comprensión. De acuerdo con González (2020),

ante una situación difícil y desconocida, es normal esta respuesta emocional, puesto que, al inicio, la pérdida es excesiva para la mente. Kessler (2016), por su parte, dice que la negación alivia en el sentido de que protege la psique y provoca una sensación de disminución del malestar.

En esta etapa del duelo, el doliente expresa sentimientos de irrealidad e incertidumbre, negando lo sucedido y contando una y otra vez la historia de la pérdida, siendo ésta una de las formas en que la mente humana enfrenta los traumas, es decir, el choque emocional que produce un daño duradero en el inconsciente. No obstante, a través de esta vivencia, la misma persona va acomodando y dándole sentido de manera progresiva a sus emociones, defendiéndose de pensamientos amenazantes relacionados con la pérdida para remitir la negación, la cual es definida como una etapa caracterizada por el reacomodo emocional (González, 2020).

Desde el punto de vista de Ávila y Moral de la Rubia (2013) se hace el uso de los términos evitación, represión, incredulidad y esperanza poco realista para definir la negación. No obstante, todo esto es necesario, es parte del proceso de reestructuración psíquica, porque la inmensa intensidad emocional se va disminuyendo de manera gradual. Según González (2020), esta etapa dura comúnmente unas horas o unos días y algunas reacciones que pueden acompañarla son:

- Gritos.
- Llantos.
- Agresividad o violencia.
- Explosión emocional.
- Plática consigo mismo.
- Intento de suicidio (ahí es necesario controlar y vigilar a la persona).

Teniendo en cuenta la duración de la negación de la realidad, es evidente que esta etapa es muy efímera. Por esta razón, es mejor no confrontarle al doliente debido a que no es el momento oportuno. La mejor forma de ayudarlo consiste en estar con él, sin aconsejarlo ni hacerle retroalimentación o recomendaciones, porque se encuentra en estado de confusión emocional, todavía no está dispuesto a escuchar; lo que le parece mejor en esta etapa es dejar la situación en paz, evitándola, para protegerse del shock emocional.

Cabe mencionar que, durante el proceso del duelo por separación amorosa, nuestra mente necesita tiempo para hacerse la idea de que las cosas han cambiado y aceptar que ya la otra persona

no está a nuestra vida. Así pues, es necesario permitírnos sentir y vivir las emociones que cada etapa trae consigo. No hay que apurar al doliente, tampoco exhortarlo a ser fuerte con frases como “*no te apures, no te estreses, no te angusties, no te agobies*”; esto es absurdo porque la situación es dolorosa y se debe vivir como tal.

2. Ira

Al transitar la negación, llega la ira con cierta frustración e impotencia, porque el doliente se ve incapaz de modificar lo que sigue a la pérdida, es decir, sus consecuencias. Según la lógica de la teoría del duelo de Kübler-Ross (1969), éste es el segundo paso del proceso del duelo en donde, después de que la noticia fuera bloqueada por la mente, dudando de lo sucedido, ahora aparece la consciencia de que es real y la necesidad de enfrentarlo.

Ante esta confrontación natural de la vida misma, el doliente puede expresar sus sentimientos a través de algunas frases como: “*¿Por qué me toca a mí? ¿Por qué yo? ¿Qué hice de mal? La vida es injusta conmigo.*” También puede acusar a un tercero; ejemplo de ello incluye, si la persona es creyente, el decir *¿Por qué Dios lo permite?* Asimismo, Kessler (2016) comenta que la ira no tiene límite, puesto que no se extiende solo a nuestro entorno y a nosotros mismos, sino llega hacia Dios. En este caso, puede ser que el doliente no soporte escuchar hablar del amor divino, tampoco de los designios y misterios de Dios.

La ira puede manifestarse de muchas formas, algunos ejemplos serían estar enojado/a por no haber visto lo que iba a pasar o si lo ha visto, enojarse por no haber podido hacer nada para evitarlo. En realidad, no se enoja porque no tenía poder para evitar lo sucedido, sino porque no quería que sucediera. También el doliente se puede enojar por encontrarse en una situación que no esperaba ni deseaba y, en consecuencia, es fácil pensar que no merece algo así porque se ve invadido por el pánico con inmensa intensidad. Es así como Kessler (2016) dice que no es necesario que la ira sea lógica, tampoco válida, pero relata que es inevitable esta etapa en el proceso curativo del duelo, en el sentido de que permite al doliente desahogarse, expresando su enojo, rabia, agresividad, coraje, entre otros; siendo todo esto importante para llegar a la aceptación de la pérdida y así superarla.

Vinculado a esto, la ira se puede definir como una reacción natural y emocional de rabia, resentimiento y hostilidad frente a una pérdida significativa. Desde el punto de vista de Kessler (2016), el enojo en esta etapa puede parecer infinito, pero es de suma importancia permitirse

sentirlo sin juzgarlo, ayudando con ello al doliente a avanzar en su proceso al admitir aquellos sentimientos que antes no soportaba.

La ira es la emoción con la que el ser humano está más acostumbrado a tratar y, de acuerdo con González (2020), este segundo paso de la teoría del duelo de Kübler-Ross (1969) dura, por lo regular, semanas o un par de meses, en donde las conductas más frecuentes que le pueden acompañar son:

- Actitudes hostiles.
- Majaderías.
- Amenazas.
- Reproches y reclamos.

La ira demuestra que perdemos algo que nos duele y el duelo se percibe inicialmente como andar perdido en el mar, es decir, no hay ninguna conexión con nada. En el proceso, se presenta como la estructura temporal que va llenando naturalmente el vacío de la pérdida, puesto que el duelo, desde el punto de vista de Payás (2010), provoca una desconexión con el núcleo interno del ser humano.

Del mismo modo, Kessler (2016) ilustra que la conexión que se hace con la fuerza de la ira es mejor que nada y principalmente contenemos la ira en lugar de expresarla. Así que la mejor forma de ayudarle al doliente durante el transcurso de esta etapa consiste en estar empáticamente con él para que se conecte con la realidad de manera realista, es decir, hacerle sentir entendido y que es importante procesar el duelo para poder sanarse. Si sigue con las conductas ya mencionadas durante un tiempo desmesurado, es recomendable buscar ayuda profesional para discernir el proceso del duelo.

3. Negociación

Tras una pérdida, la negociación se presenta como una tregua temporal que permite a la mente humana conseguir el tiempo necesario para adaptarse, pasando del estado ilusorio y hostil de la pérdida al estado real. De acuerdo con Ávila y Moral de la Rubia (2013), al llegar a esta tercera etapa del proceso del duelo, el doliente se promete alcanzar metas personales con el fin de seguir viviendo, dándole sentido a la vida sin lo perdido. Esta promesa de alcanzar metas le permite aclarar

sus propósitos y también le otorga motivación y dirección, así pues, empieza a replantear los acontecimientos del pasado, explorando todo lo que se puede hacer para restaurar el orden en el caos provocado por la ausencia de lo que se perdió, porque se da cuenta de que no puede deshacer los hechos. Entonces, la negociación le apoya a reconocer y validar lo que siente, organizando ideas claras y canalizando las emociones relacionadas con la pérdida.

La característica principal de la etapa de la negociación en la teoría del duelo de Kübler-Ross (1969) es el pacto que se hace con la propia mente para intentar explorar opciones de mejoría y salir adelante. Por lo tanto, el doliente puede experimentar momentos de ilusión y optimismo en esta etapa. Se puede consolar con frases como: *“Algo peor me pudiera pasar; por algo bueno Dios lo permite”*. En cuanto a una mujer separada de su esposo alcohólico que acostumbraba a llegar a la casa borracho y ya entrada la noche, puede decir: *“Lo bueno es que ya no ando vigilando si llega o no y cómo llega.”* Con estos ejemplos, puede verse claramente cómo el doliente trata de darse explicaciones para, con ello, acercarse a la pérdida saludablemente, encontrando así un acuerdo.

Es importante saber que el doliente llega a la etapa de la negociación cuando su mente empieza a aclarar ciertas ideas fantasiosas que se hizo en las dos etapas anteriores (González, 2020). Al igual que las demás etapas del proceso de duelo, la negociación es normal y saludable, puesto que crea una ilusión de control y, a su vez, trae sentimientos de esperanza, buscando las soluciones reales. Asimismo, Ávila y Moral de la Rubia (2013) señalan que la negociación frecuentemente se traslada del pasado al futuro, es decir, el pacto que se hace en esta etapa promueve una orientación positiva hacia el futuro.

De acuerdo con González (2020), la negociación, tercera etapa de la perspectiva del duelo de Kübler-Ross (1969), llega relativamente a los tres o cuatro meses de la pérdida, siendo los elementos más comunes que presenta el doliente al vivirla los siguientes:

- Explicaciones liberadoras.
- Mejoría en las actividades de su rutina diaria.
- Organización de ideas claras debido a sus emociones.

La mejor forma de vivir el duelo en esa etapa es estar acompañado por personas cercanas, ya sea familiares, amigos o compañeros. Es uno de los momentos favorables para aconsejarle al doliente, dándole retroalimentación, porque se van abriendo panoramas con posibilidades de

solución y tener el punto de vista del otro favorece la experiencia que se está haciendo para pactar. Según Kessler (2016), es en esta etapa donde comúnmente los dolientes buscan la ayuda terapéutica.

4. Depresión

De acuerdo con Kessler (2016), después de la negociación, la atención del doliente se enfoca en el presente; por lo tanto, siente un gran vacío y se encuentra en una intensa tristeza, puesto que el duelo entra en su vida a un nivel más profundo que antes. En cuanto a Ávila y Moral de la Rubia (2013), consideran que la desconfianza en seguir adelante es una de las principales características de la depresión. Así que, esta última no es un síntoma de enfermedad mental, sino la reacción emocional adecuada ante una pérdida significativa que empieza cuando la persona en duelo se convence (aunque momentáneamente) de que es incapaz de enfrentar la situación. Es normal caer en depresión cuando la mente es consciente de la pérdida y de la imposibilidad de recuperar lo perdido (Kessler, 2016).

En el proceso del duelo, la depresión es una de las etapas necesarias que hay que superar para llegar a la curación, aceptando la pérdida después de haberla explorado por completo. Kessler (2016) menciona que cuando estamos en depresión, es frecuente que nuestro entorno y nuestros amigos nos señalan que nos ven deprimidos, siendo nuestra primera reacción el resistirnos, buscando una salida y excusa. Buscar una salida para evitar la depresión y esconderla es entrar una aguja en el ojo y dar vueltas dentro, es decir, es hacernos daño. Entonces, permitirse experimentar los sentimientos de profunda tristeza y gran vacío ante la situación estresante ayuda al doliente a superar la pérdida, porque la depresión en el proceso de la curación del duelo es un recurso natural para protegernos, aunque debemos reconocer que si no se trata puede empeorar nuestro estado mental (Kessler, 2016).

A menudo, las personas con depresión se encuentran con una visión pesimista de sí mismas, es decir, tienden a creer que son incapaces, poco valiosas o no sirven para nada, incluso perciben el mundo como un lugar desagradable y hostil. Asimismo, al pensar mucho anticipando eventos negativos, viendo el futuro con obscuridad, sin posibilidad de luz, o sea, no encuentran ningún estímulo propio para hacer cambios que mejoren su situación (Beck et al., 1983).

En las palabras de González (2020), es cierto que el cuarto paso del modelo adolorido de Kübler-Ross (1969) se denominó *Depresión*, pero este término no se refiere en sí a un cuadro depresivo como tal, sino se nombra así por la similitud que tiene con éste. En esta etapa, la mente del doliente comienza a asumir definitivamente la pérdida, dándose cuenta de todo lo que ello involucra. Puede ser que reviva los sentimientos dolorosos que vivía, ya que al ser tan evidente la pérdida, la persona está experimentando una batalla en contra de sí misma y sus emociones presentes.

Es muy común esa etapa en el proceso del duelo y, por lo regular, se presenta aproximadamente a los cinco o seis meses de lo perdido (González, 2020). Algunas experiencias que pueden acompañar la depresión son:

- Tristeza profunda.
- Pensamientos de autodestrucción.
- Dificultad para dormir y comer aún con apetito.
- Pérdida de interés en el futuro.
- Aislamiento social.
- Malestar intenso de emoción.
- Confusión y desánimo.
- Sentimiento de impotencia.

Específicamente, es fácil que una mujer separada de su esposo, en la etapa de depresión al procesar el duelo, se encuentre en las siguientes situaciones:

- Dificultad para reorganizar la vida familiar.
- Conflictos con los hijos (si hay o si viven con ella).
- Nostalgia relacionada a los momentos agradables.
- Pérdida de estabilidad económica, sobre todo si su esposo era el principal proveedor de la economía de la familia.
- Soledad.

Ante una situación de mucho dolor, nuestra tendencia es animar al doliente, invitándole a no ver las cosas tan negras y a buscar el lado positivo de la realidad. Es normal, porque es penoso ser

testigos del sufrimiento que implica una pérdida. Sin embargo, desde el punto de vista de Kessler (2016), es muy importante dejar que el doliente experimenta su depresión, la cual cuenta con elementos útiles para procesar el duelo; ejemplos incluyen evaluar con objetividad la pérdida, preparar el camino para ir más allá de la pérdida y llegar al lugar más profundo del alma que no experimentaríamos en circunstancias menos dolorosas o de alegría. Entonces, la mejor forma de procesar esta etapa del duelo es vivirla y estar acompañado/a por personas de confianza, ya sea familiares, amigos, compañeros o profesional de salud mental.

5. Aceptación

En la teoría del duelo de Kübler-Ross (1969), la aceptación se presenta como la quinta y última etapa que vive el doliente después de haber experimentado la negación, ira, negociación y depresión. Se encuentra representada como un estado de calma que se relaciona con la comprensión de que perder es un fenómeno natural que ocurre en la vida de todo ser humano. Entonces, la persona acepta la pérdida como parte de su historia personal y de la vida. Es el cierre del proceso adolorido, en el sentido de que ya el doliente aceptó la pérdida, entregándose a la búsqueda de nuevas oportunidades para reorganizar su vida. Por ejemplo, una mujer separada de su esposo que negaba toda invitación a salir, al llegar a esta etapa empieza a aceptar el salir con personas con las que mantiene distinta relación, ya sea familiar, de amistad u otro tipo.

Aceptar la pérdida no significa necesariamente que ya se acabó totalmente el duelo, sino está a punto de terminar, es decir, el doliente llega a un momento en el cual puede recordar lo perdido sin tanto dolor, porque ha podido ordenar sus sentimientos mediante un proceso. Es así como Kübler-Ross (1969, como se citó en Ávila y Moral de la Rubia 2013) señala que la aceptación no se debe confundir con una resignación ante la pérdida o un alcance de felicidad.

Por un lado, la autora relata que la aceptación es una conducta responsable de lucha, crecimiento personal y supervivencia que tiende al restablecimiento del equilibrio emocional; es reconocer y validar consciente y voluntariamente la pérdida, mirándola de frente sin negarla y permitiéndose sentir las emociones sin juzgarlas, o sea, si son buenas o malas, puesto que el doliente ya pudo crecer y aprendió mucho de todo lo que vivía a lo largo del proceso. Así pues, la aceptación es una herramienta poderosa para enfrentar las dificultades de la vida y asumir la realidad.

Por otro lado, dice que la resignación es aguantar calladamente y soportar heroicamente el sufrimiento, es la actitud de pasividad que se conforma con lo que se ocurre, sin esforzarse para alcanzar algún cambio. Para Ruiz (2016), resignarse es una comodidad peligrosa, una de las principales enemigas de la salud mental y emocional.

Al encontrarse en un proceso de duelo vinculado a la ruptura de relación amorosa, puede ser que todos los vínculos afectivos se vean como un desastre y las actividades diarias se pongan más difíciles, en donde hasta levantarse en la cama puede verse como un reto. Son tantas las dificultades, el doliente puede pensar que la única opción posible es tirar la toalla y sentarse viendo cómo va la vida, sin disfrutarla. No obstante, esa actitud pasiva es la primera etapa hacia la autodestrucción, aunque parezca la única salida; puesto que se supone que la alegría de vivir implica una lucha constante, experimentando subidas y bajadas. Entonces, la resignación no conduce a la felicidad, sino que trae consigo miedo a la responsabilidad que afecta las ganas de seguir viviendo.

Desde el punto de vista de Kessler (2016), la aceptación no significa estar de acuerdo con la realidad o alegrarse de ella, sino reconocer que la realidad es real o en caso de la muerte, reconocer que es permanente en el sentido el ser querido se ha ido físicamente y nunca lo volvemos a ver así. En otras palabras, aceptar es aprender a vivir con la realidad, sin estar de acuerdo con ella. Esta etapa es la de la curación y se nota en el hablar y actuar. Al respecto, Kessler (2016) argumenta que es probable que el doliente deje de estar enfadado con Dios y llegue a tomar plena consciencia de las razones objetivas de la pérdida; así que aceptar implica el establecimiento de nuevos contactos, el mantenimiento de nuevas relaciones y el dejar de gastar energía al dedicar tiempo a la pérdida para consagrarla a la adaptación del nuevo modo de vivir.

Según González (2020), algunas actitudes de la etapa de la aceptación, que se ocurre normalmente en el transcurso de seis meses y un año después de la pérdida, incluyen:

- Resignificación. Por ejemplo, en caso de muerte de una persona querida, el doliente decide convertir su vida en agradecimiento para el difunto(a), en vez de reclamar *¿por qué se fue?*
- Reorganización de rutina. Por ejemplo, volver a la costumbre con la idea de que es necesario seguir adelante y vivir con la ausencia de lo perdido.
- Proyectos cortos o a largo plazo. Por ejemplo, la persona intenta de modificar sus planes adaptándolos con el vacío que causa la pérdida.

Este itinerario, en el cual se analizan con detalles y ejemplos concretos las distintas etapas de la teoría del proceso del duelo de Kübler-Ross (1969), demuestra cómo el doliente puede desahogarse, vivir la pérdida, canalizando sus emociones de manera progresiva y llegar a resolverla, aceptándola como algo que le ha permitido aprender y reestructurar la realidad, sin lo perdido. Asimismo, procesar el duelo es importante para poder sanarse y todas las etapas tienen su función en cuanto a la sanación del doliente, ya que forman parte del marco en el que se aprende la aceptación de cualquier pérdida significativa.

4.2 Duelo por separación

Como se ha visto anteriormente en el planteamiento del problema, la separación y el divorcio se diferencian en cuanto a consecuencias legales, pero tanto el duelo por separación como por divorcio se refieren al dolor emocional que provoca la ruptura de una relación amorosa. Puede parecer extraño hablar de duelo en este caso, ya que es común escuchar frases como: *“Qué bueno que ya terminó la relación. Siento mucha paz por haber terminado la relación, fue tóxica. Al finalizar la relación, me siento tranquilo/a”*, pero es cierto que se vive un duelo cuando se acaba un vínculo amoroso, hasta se podría decir que “la pérdida de una pareja es de los peores duelos que existen” (Pérez, 2023, p. 102).

De manera generalizada, el término “duelo” suele utilizarse, en su mayoría, para hacer alusión a la muerte de un ser querido; no obstante, puede emplearse de igual forma al momento de hablar de otras pérdidas como es la de un(a) acompañante amoroso(a), ya sea novio/novia, pareja o esposo/esposa, puesto que se presenta un dolor interno, tanto en el alma como en el corazón, cuando se termina la relación (Pérez, 2023).

La separación matrimonial es una de las situaciones más estresantes que pueden enfrentar los seres humanos, la cual genera la sensación de que todos los proyectos compartidos y soñados por los cónyuges han quedado relegados al olvido. Esto aumenta la tristeza y genera una aflicción profunda, debido a que se convierte en una rotunda decepción el haber gastado energía en construir planes de vida que han terminado destruidos. Según Rojas (2021), en este caso, la persona pierde lo mejor de la vida: el AMOR con mayúsculas, ya que siempre “el corazón quiere querer y quiere ser querido” (p. 191). Entonces, es normal que experimente cierto pánico ante la separación, porque no solo le afecta la ausencia del otro, sino tampoco existe conexión emocional. Es decir, la separación involucra la afectación de lo físico, psicológico y espiritual.

Al separarse, todo se ve de forma diferente por parte de ambas partes y es necesario un tiempo considerable para poder llegar a aceptar/superar el duelo que implica el fin de la relación amorosa, puesto que los sueños destruidos dejan en su lugar frustración, ansiedad, mucha inquietud e incertidumbre ante el futuro, incluso “desgarro de corazón”, al considerar que uno era parte del otro. En este contexto, es necesario que el doliente reconoce lo perdido, apreciándolo a su justo valor para poder procesar sistemáticamente el duelo. De acuerdo con González (2020), “en los primeros momentos del duelo, es evidente que el dolor se manifestará con emotividad y coraje, no con madurez y quietud” (p. 42).

En las palabras de Pérez (2023), la separación de un ser amado es la presencia de la muerte en nuestra vida y es una situación que obliga a dejar a un lado muchas cosas para priorizar el ser feliz, el proyecto de vida y el crecimiento personal. Es así como el individuo se encuentra en una lucha entre dos en la cual él mismo está batallando con su situación para poder llegar a la aceptación del duelo.

Es muy duro cuando se acaba una relación amorosa y, en general, cuando el amor termina, siendo innecesaria la presencia de un papel para concretar el hecho y producir la fragmentación del y el desgarró del alma. Podría decirse que el amor expresado por ambos no se acaba al mismo tiempo, por lo que casi siempre hay cierto desgarró al momento de tomar la decisión de terminar una relación amorosa. Al respecto, Pérez (2023) comenta que “cuando nos separamos de alguien sentimos que el mundo se nos viene encima, pero ahí es donde tenemos que tomar postura y decidir a mí esto no me va a destruir, me va a construir en una mejor persona” (p. 122).

Al hablar de la separación, Pérez (2005) dice que “estamos hablando aquí de un tema tremendamente doloroso, o sea, realmente una ruptura de pareja tiene un impacto emocional para la persona equivale a la muerte de un familiar, realmente es un duelo” (p. 201). En cuanto a González (2020), relata que hay personas que viven el duelo por separación como un abandono, un desgarró, un fracaso súper profundo, con la diferencia de que cuando un familiar les abandona lo sueltan, lo aceptan sencillamente tarde o temprano, no les queda más remedio que aceptar que esa persona se ha ido, pero cuando rompen con alguien, cuando tienen un fracaso amoroso, siempre les queda el componente esperanza, se torturan a ellas mismas, viviendo en el pasado y pensando en que existe la posibilidad de volver de recuperar a esa persona, de volver a los viejos tiempos, no sueltan, se deprimen agarrando ideas obsesivas y eso les hace sufrir enormemente.

Es importante recordar que el duelo es la reacción normal tras una pérdida y aclarar que la ruptura amorosa incluye la ausencia del cónyuge, la pérdida de su compañía y amistad que provocan sufrimiento; aunque la separación se lleve a cabo de manera feliz y amistosa, igualmente se experimenta la pérdida de alguien cercano e importante durante un tiempo relativamente corto o largo, dependientemente del caso. Desde el punto de vista de Bernat (2020), la pérdida actual trae a la memoria todas las pérdidas anteriores; por tanto, es posible que no se sienta solamente el dolor de la separación, sino se encuentran ambas personas en un estado de debilidad emocional que requiere esfuerzo para llegar a resignificar la situación.

De acuerdo con Pérez (2005, 2023) y González (2020), algunas situaciones que pueden acompañar el duelo por separación son las siguientes:

- Grandes cambios en la rutina diaria.
- Rutina diaria desequilibrada.
- Culpa y remordimiento de consciencia por los fallos al otro.
- Sentimiento de abandono y soledad.
- Comparación con los matrimonios que siguen.
- Insomnio.
- Llanto frecuente.
- Pensamientos y conductas pesimistas.
- Mal humor.

Esas situaciones mencionadas no excluyen ninguna cultura, es decir, pueden encontrarlas en el proceso del doliente que vive en dondequiera en el mundo, aunque es evidente que procesar el duelo se experimenta de forma distinta en cada cultura. Cabe mencionar que el duelo por separación conyugal produce frecuentemente emociones tales como tristeza, rabia, llanto, sentimientos de impotencia, venganza y culpa. En algunas sociedades, se espera que sean expresadas abiertamente, mientras que en otras la expectativa es que el doliente sea muy discreto y se ve mejor no expresar sus emociones tras alguna pérdida (Worden, 2013).

4.3 Duelo en México

La forma en la que el doliente expresa los síntomas relacionados con el duelo puede ser distinta en cada cultura, puesto que estos comportamientos, creencias, tradiciones, valores y rituales

que presentan una estructura acerca de cómo funciona la sociedad, trayendo con esto una clara influencia con respecto a la expresión del duelo en donde, en la mayoría de los casos, el pueblo los comparte en común como parte de su identidad. Entonces, en cuestión cultural, no hay un modo correcto para procesar el duelo, lo que es normal y permitido en una cultura puede parecer extraño y prohibido en otra.

Los seres humanos suelen recurrir a la cultura para poder responder a la exigencia de sus necesidades y situaciones personales, es así como la experiencia del duelo se puede encerrar en las normas culturales, puesto que, según Payás (2010), a menudo, el individuo que está en el proceso del duelo (sobre todo en las dos primeras etapas) no es consciente de sus estados emocionales, ni de sus necesidades, ni del para qué ha de enfrentar la situación. Debido a esto, vive el duelo inconscientemente como se vive en la cultura que se encuentra.

Por una parte, un ejemplo desde el punto de vista de Chávez (2016), es que, en la cultura mexicana, es frecuente que el juicio de la sociedad le hace sentir mal al doliente que supera su duelo sin mostrarse afectado mediante síntomas de mucho sufrimiento, como profunda tristeza, ansiedad, ira, angustia y llanto intenso. En este contexto, Payás (2010) comenta que el proceso de psicoterapia es de suma importancia en el sentido de que ofrece la oportunidad de resignificar las vivencias, tener una mejor comunicación con las experiencias emocionales, usando un nuevo vocabulario y menos pesado en comparación con los comentarios de los demás.

Por otra parte, separarse de su cónyuge suele ser un hecho notable que los implicados no pueden esconder, la sociedad de una forma u otra se enterará de lo sucedido, puesto que simplemente no se puede ocultar. Así que procesar el duelo por separación siempre está ligado a lo que digan los demás y, de acuerdo con Chávez (2016), en México, el adiós (ya sea por muerte, separación, divorcio u otra pérdida) resulta muy doloroso, en comparación con otras culturas en las cuales los duelos se viven de modo distinto.

Las familias tradicionales tienen unas creencias vinculadas a las relaciones maritales que pueden hacer peor el duelo si el doliente no las trasciende. Un ejemplo sería que si una relación dura mucho tiempo es porque es buena y si es corta es porque es mala. Según Pérez (2005), esta creencia limita a las personas, les perturba, les hace sentir defectuosas al momento de romper una relación amorosa, puesto que no consiguen una relación de toda la vida; asimismo, los lleva a

aguantar en relaciones caóticas y disfuncionales donde no son felices. Desde este punto de vista, sería mejor aprender que las relaciones no son buenas o malas en función a un horizonte temporal porque algunas personas pueden disfrutar mucho en un tiempo corto, compartiendo de corazón su tener y ser con el otro, y otras pueden pasar una vida entera juntas, con poca felicidad puesto que aguantan demasiado. Por esta razón, Pérez (2005) dice que el objetivo no es tener una relación a largo plazo o toda la vida, es ser feliz.

Después de una separación matrimonial, ser feliz es un reto, debido a que cada pérdida provoca episodios de crisis. Es cierto que, de acuerdo con González (2020), no hay un tiempo determinado para superar el duelo y es aconsejable respetar la velocidad con la que el doliente lo procesa, pero, en la cultura mexicana, la sociedad suele juzgar a alguien que supera su duelo lo más pronto posible, haciéndole sentir que se está equivocando y no es simpático (Chávez, 2016). Un ejemplo concreto de esto es el hecho de ser mal visto mantener una relación amorosa al poco tiempo después de separarse, ya que esto trae como consecuencia la suposición o conjetura de que a la anterior pareja no se le quería lo suficiente o, por otro lado, que el superar la situación tan rápido es poco humanista por parte del doliente.

Es importante dejar en claro que intentar sobrepasar el duelo con rapidez, de manera abrupta sin procesarlo adecuadamente, no es sano, pero esto no significa que alguien no puede llegar a la aceptación del duelo, incluso superarlo rápido, debido a que, citando las palabras de González (2020), el tiempo varía dependiendo de la persona, sus herramientas, contexto sociocultural, nivel de vida, entre otros. De igual modo, es sabido que cada individuo guarda una personalidad propia, en donde su visión del mundo y su manera de percibir las situaciones sucedidas las relaciona con sus creencias y conocimiento. En comparación con alguien que se encuentra muy confundido al procesar su primer duelo, es probable que la persona que ha procesado un duelo anteriormente, aceptándolo como parte de la vida, experimente el duelo actual con mayor serenidad sin preguntarse qué es lo que debe sentir y de qué forma, aunque nunca nos acostumbremos a vivir con intensidad excesiva de emoción.

Desde el punto de vista de Chávez (2016), González (2020) y Pérez (2005, 2023), algunas estrategias que pueden ayudar en situación de duelo por separación marital son:

- Disfrutar el presente sin permitir que nuestra mente nos torture con pensamientos del pasado, como el recuerdo de los momentos alegres y bonitos.
- Vivir la realidad sin pensar en que las cosas deberían haber sido de otra manera, puesto que ya sucedieron; no se pueden cambiar, pero se pueden superar.
- Pensar en que siempre es posible amar, puesto que el amor no tiene edad.
- Tener claro que siempre la vida ofrece otra oportunidad y todo tiene solución.
- No traer únicamente en mente la idea que la relación se termina, sino también la capacidad de amar continua.
- Es necesario tener claro que buscar la sanación no significa olvidar totalmente a la anterior pareja, sino sentirse casi sin dolor al pensar en él/ella, incluso no experimentar sentimientos negativos al enterarse de su presencia.
- Evitar enfrentar su duelo con consuelos fáciles.
- Tomar el tiempo necesario para procesar el duelo, puesto que nadie puede apurar la superación de una pérdida.

La psicoterapia crea un espacio seguro en el cual el doliente puede expresar sus emociones sin sentirse juzgado y canalizándolas, es capaz de llegar a superar el duelo; así pues, no expresar los sentimientos adoloridos puede prolongarlo y, en consecuencia, complicar su aceptación. Además, a través de la terapia, el doliente suele aprender con mayor facilidad a aceptar nuevas tareas, reorganizando las actividades diarias para adaptarse a la nueva realidad. Todo esto comprueba que el proceso terapéutico es de suma importancia en la sanación del duelo y que existen ciertos factores de riesgo al vivirlo.

4.4 Factores de riesgo en situación de duelo

En el ciclo vital, los seres humanos están expuestos diariamente a una amplia gama de riesgos que amenazan su salud y bienestar, pero la tendencia es pensar en aquellos físicos más comunes, tales como accidentes o lesiones, mientras que se encuentran rezagados/interiorizados los riesgos psicológicos que pueden afectar severamente la salud (Worden, 2013).

Entonces, encima de todos los sentimientos dolorosos que puede experimentar el doliente al procesar el duelo, es importante saber que está pasando por un estado de debilidad emocional que le expone a ciertos factores de riesgo, entendiéndose como aquellos sucesos, actividades, hechos o

situaciones que aumentan la probabilidad de que el caso se complique, si se presentan con frecuencia en el proceso. Es así como se recomienda reconocer, valorar y abordar los riesgos psicológicos como el razonamiento deteriorado, los pensamientos negativos o el pesimismo, el descontrol de los impulsos y la agresión u hostilidad que suelen presentarse en situación adolorida para gestionarlos sanamente con el fin de mantener cierto equilibrio hasta superar el duelo.

Nadie quiere sufrir. Todos queremos evitar el duelo. Al respecto, González (2020) comenta que es probable que se desarrolle una adicción al procesar el duelo, debido a la gran carga emocional que se quiere evitar. El doliente puede considerar una sustancia adictiva como un recurso para relajarse, absolviendo el duelo. Hace años muchas personas pensaban que la adicción era sólo un signo de debilidad o una falta de fuerza de voluntad relegado a los vagabundos o divertidos borrachos, pero, en realidad, puede ser alcohol, droga, encuentros románticos u otro tipo de actividades. Es sabido que es extremadamente difícil salir de una adicción, debido a que al cerebro le gustan las cosas que nos hacen sentir bien y regularmente la sustancia adictiva provoca el placer, con ganas de hacer nuevamente lo que se acaba de hacer.

Entonces, González (2020) demuestra firmeza en su posición y dice que ninguna sustancia adictiva ayuda realmente; es solo “como una anestesia que calma el dolor, lo distrae, pero después del efecto, lo aumenta” (p. 37). Si el doliente vive el proceso del duelo con el remedio del tiempo y la ayuda de otros, sobre todo, apoyo profesional, será capaz de reorganizar su vida y adaptarse a la nueva realidad sin lo perdido (Payás, 2010). Sin embargo, “si el duelo no se enfrentó, si no se le prestó atención, el tiempo en sí mismo no lo curará, solo quedará oculto” (González, 2020, p. 44), es decir, no se considera que el tiempo solo lo cura todo. Así pues, la psicoterapia desde el dialogo interdisciplinario se posiciona como una herramienta fundamental en el tratamiento de las adicciones, ofreciendo una visión integral que atiende tanto los aspectos emocionales, cognitivos, psíquicos como los relacionales de esta compleja problemática.

Otro riesgo que es muy frecuente en situación de duelo es el suicidio. De acuerdo con Wolf (2022), éste no se refiere solo a un evento que se produce en un momento determinado, sino que es el resultado de un proceso más complejo y que se desarrolla en el transcurso del tiempo. Según la autora, el proceso suicida se divide en tres etapas: ideación, conducta y acto. Cabe desarrollarlas etapa por etapa con el fin de analizarlas y explicarlas con mayor claridad.

1. *Ideación*: Pensar en su propia muerte o el suicidio suele ser un acto natural de la mente, cuando el individuo vive alguna situación dolorosa. Comúnmente, los seres humanos expresan su duelo con frases tales como “*me voy a morir, ya no quiero vivir, que Dios me lleve*”, *la vida no tiene sentido, ¿por qué vivo?*, entre otras (González, 2020). No todas aquellas personas que tienen pensamientos suicidas llegan a quitarse la vida, pero reconocen las dificultades existenciales y experimentan lo arduo que puede parecer salir adelante en ciertas ocasiones.
2. *Conducta*: Después de haber luchado con los pensamientos suicidas e intentado encontrar una solución a su problemática, la ideación comienza a tomar forma y progresivamente se concretiza en acciones. No es imposible notarlas, pero es tan doloroso el proceso, que es más fácil negarlas y por desgracia se observan claramente en retrospectiva una vez que el doliente se suicida. Algunos ejemplos de esas conductas serían:
 - Visitas o llamadas a personas significativas para agradecerles por todo y despedirse.
 - Regalar objetos preciados.
 - Hacer su testamento y escribir alguna carta para disculparse o despedirse.
 - Cambios significativos de ánimo y aislamiento de los seres queridos.
 - Hablar con frecuencia de la muerte y mostrar fuerte ansiedad por la vida (Wolf, 2022).
3. *Acto*: Es el momento en que el doliente pone en práctica los pensamientos suicidas que se convirtieron en conductas. Así que todos aquellos seres humanos que hablan o amenazan con quitarse la vida deben ser tomados en serio, en el sentido de que comunican un mensaje de suma importancia, diciendo que ahí está una vida en riesgo. Nunca hemos de olvidar que “el suicidio es un acto singular con un efecto plural” (Wolf, 2022, p. 23), es decir, la persona que se suicida deja atrás a otras personas con secuelas.

Por consiguiente, se entiende que el suicidio es la complicación del caso que pasa por la ideación, conductas, intento y consumo del acto, pues es una sucesión dentro del proceso del duelo. En relación con eso, Wolf (2022) reconoce que, más que buscar un problema adicional como puede parecer, al consumir el acto del suicidio, la persona busca una solución a sus problemas que provocan depresión grave y trastornos emocionales y, por lo tanto, ha de ser tratada con empatía y

aceptación positiva incondicional para que pueda llegar a ser consciente de la importancia del autocuidado (Tobón, 2003).

En cuanto a González (2020), afirma que, al procesar el duelo, es recomendable que no se tomen decisiones importantes, acuerdos o renunciaciones, puesto que probablemente la decisión estará muy influenciada por la sensación de dolor que se está viviendo en ese momento; es así como la psicoterapia permite aconsejar con firmeza al doliente que se encuentra en ese estado de crisis suicida, con el motivo de evitar el posible suicidio u otro tipo de acciones de gravedad.

4.5 Duelo y red de apoyo social

Como se ha mencionado con anterioridad, procesar el duelo implica ciertos riesgos que se deben tomar en cuenta y atender, con el propósito de enfrentar la pérdida sin complicación, reconociendo que cada cultura elabora y promueve, a veces inconscientemente, un conjunto de interpretaciones y conductas propias que determinan respuestas válidas. De acuerdo con Worden (2013), al colocar el duelo dentro de la sociedad, se entiende como un proceso que se vive en un contexto social donde la gente se apoya y refuerza mutuamente. Por consiguiente, la red de apoyo social parece ser vital para el doliente, debido a que la persona es un ser social por naturaleza (Aristóteles, 384-322 a. de C., como se citó en Gutiérrez, 1990), es decir, todos nacemos con la tendencia de hacer comunidad, buscando a otros para sobrevivir.

La red de apoyo social no es el conjunto de las redes sociales, sino que se conforma con los seres humanos que mantienen vínculos solidarios y de comunicación estrecha para conseguir el bien común o resolver problemas específicos que no se encuentran cubiertos (Barrón, 2004). Por lo tanto, las ciencias humanas como la psicología y la sociología han dado cada vez más importancia a las relaciones sociales y a las dificultades que surgen dentro del tejido social que afectan directamente la salud de las personas, poniendo énfasis sobre la comunicación como la herramienta psicoterapéutica esencial que necesita el doliente para ser ayudado y ayudarse a sí mismo, al expresar y gestionar con mayor facilidad sus emociones.

De acuerdo con Beck (1983), creador de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), el tratamiento de los trastornos mentales, precisamente la depresión y la ansiedad, permite ver cómo las ideaciones desagradables influyen en la salud mental y cómo cambiarlas para mejorar su estado emocional. En cuanto a Bourdieu (1979), analiza la implicación de las estructuras sociales en el

bienestar de los individuos, considerando tanto los factores internos (emociones y pensamientos) como los externos (contexto social y económico). Así pues, en situación de separación marital, es una ventaja enorme usar herramientas de distintas ciencias para abordar el duelo causado por la pérdida de la relación amorosa, debido a que “la interdisciplinariedad tiene como propósito comprender de una manera más completa un objeto de estudio o fenómeno” (Zohn, 2018, p. 21).

Según el diccionario de la lengua española (1992), la comunicación se puede definir en su segundo grado como descubrir, manifestar o hacer a alguien participar en una cosa. Su objetivo es facilitar la comprensión mutua y establecer vínculos con otros. Asimismo, una buena comunicación entre el doliente y su entorno permite tener otros puntos de vista que amplían el entendimiento/procesamiento de la realidad, reducen los factores de riesgo, favorecen una mejor toma de decisiones y ofrecen la oportunidad de expresar con mayor seguridad las emociones, debido a que la red de apoyo social sólida, genera esperanza dentro del proceso del duelo, es decir, todo doliente vive mejor su duelo cuando se siente comprendido, escuchado y atendido, contando con personas que lo tratan con empatía (Moreira, 2001).

Entonces, el duelo se puede complicar por falta de comunicación, validación y apoyo social, puesto que el proceso adolorido se vuelve más complejo y complicado cuando aquellas personas que están en el entorno del doliente actúan como si no hubiera sucedido la pérdida (Worden, 2013). Un ejemplo de ello es la situación de una mujer que se separa de su esposo y se siente sola, abandonada y enfadada porque nadie de su círculo social le acerca ni le llama para hablar de su situación, como si no hubiera pasado nada. Esto, además de hacerle más difícil afrontar el duelo, es probable que aumenten los factores de riesgo, debido a que no cuenta con redes de apoyo social. En las palabras de Worden (2013), es lo que se llama negación social de la pérdida porque “la sociedad no reconoce ni admite el duelo de la persona” (p. 157).

Desde el punto de vista de Montero y Sánchez (2001), la soledad surge como una respuesta ante una falta de relación particular y se concibe como un estado subjetivo que implica el aislamiento físico y el desequilibrio en lo deseado en cuanto a una interacción interpersonal y socioafectiva. Es un sentimiento que se encuentra con frecuencia en las viudas y mujeres que se separan de su esposo o se divorcian. Al respecto, Worden (2013) precisa que la red de apoyo social es de mucha utilidad para la soledad social, pero “no alivia la soledad emocional que provoca la

ruptura de un vínculo” (p. 38). Esto se resuelve solo al crear conexiones significativas, practicar dinámicas y acudir a actividades que llenan el vacío causado por la pérdida.

De acuerdo con Pérez (2023), es muy frecuente sentirse desprotegida y experimentar impotencia al separarse de su esposo, debido a que llegar a la separación marital es desgastante y doloroso para todo aquel que haya sentido amor, independientemente de la capacidad mental y herramientas intelectuales, económicos, materiales, entre otros. Al pasar por un duelo, es recomendable buscar ayuda profesional si se presentan dificultades de manera continua en el funcionamiento de la vida diaria para proporcionar los recursos necesarios para afrontar e integrar la pérdida con mayor grado de consciencia y prever futuras complicaciones (Worden, 2013). Esto no quita la importancia de la red de apoyo social, puesto que el poder contar con familiares, amigos, compañeros, entre otros, que escuchan empáticamente los sentimientos profundos, facilita la comprensión y aceptación del nuevo mundo que nace en el interior de la persona tras la pérdida.

Es fácil que alguien que está pasando por un duelo se sumerja en el descuido y olvido de sus necesidades básicas (Pérez, 2023). De igual modo, es frecuente el intento de reprimir emociones pensando que con ello las eliminará, pero no se puede ocultar del todo aquello que se genera por dentro, debido a que regularmente el cuerpo exterioriza mediante síntomas lo que no se verbaliza. Al respecto, la red de apoyo social juega un papel muy interesante, en el sentido de que permite construir vínculos con otros para compartir sentimientos difíciles y abrirse a personas de confianza, lo que favorece la resignificación de la pérdida y descubrimiento de nuevos caminos de esperanza (Moreira, 2001).

Desde el punto de vista de Perls (1974) y Worden (2013), la empatía, estar plenamente presente en el aquí y ahora, el acompañamiento sincero, transparente y honesto han de ser las principales características de la red de apoyo social en el contexto del duelo, porque, en la mayoría de los casos, primero que nada, lo que el doliente necesita es que alguien le escuche sin juzgarlo ni darle consejos no solicitados, validando la gama de emociones intensas que el duelo trae consigo. Vinculado a esto, Madrid (2005) comenta que la escucha requiere cierta estructura en secuencias lógicas y sistemáticas que favorece gradualmente el ajuste emocional hasta superar la situación adolorida.

Al final de cuentas, este apartado esclarece que el duelo es un proceso fundamentalmente personal, pero influenciado considerablemente por el tipo de apoyo social con el que la persona cuenta. Además de la ayuda emocional como la escucha y buena comunicación mencionadas anteriormente, recibir el apoyo práctico del entorno social mediante acciones concretas es muy valioso y poderoso en cuanto a la superación del duelo. Ejemplos adecuados incluyen ayudarlo con la rutina diaria y gestión de los asuntos principales que pueden tener impacto en el futuro, sin imponer ideas con el motivo de generar los cambios deseados y necesarios para adaptarse a la nueva realidad de su vida.

4.6 Episodios de cambio en el proceso psicoterapéutico

El proceso psicoterapéutico es el tiempo que se extiende entre el primer y el último contacto del consultante con el psicoterapeuta, es decir, el transcurso del tiempo en el cual el psicoterapeuta atiende al consultante. Tiene una duración indeterminada, porque todo depende de la situación del consultante, su contexto sociocultural, sus habilidades, sus herramientas, entre otros. Por lo regular, empieza en una situación incómoda con el motivo de resignificar el malestar, incluso eliminarlo.

Investigar mediante el proceso psicoterapéutico implica enfocarse en la interacción psicoterapéutica y los cambios sucedidos durante éste. Este tipo de investigación se diferencia de la del efecto psicoterapéutico, pero se juntan al momento de dar cuenta de los resultados del proceso. Entonces, la investigación del proceso orientada al descubrimiento tiene como finalidad describir lo ocurrido en las sesiones de terapia para poder favorecer el desarrollo de la teoría (Hill, 1990). Es un trabajo que se hace al observar los hechos terapéuticos o del registro de lo que experimentan los que participan a esas sesiones. Así que este modo de investigar ayuda a formular hipótesis a partir de lo pasado en el consultorio.

En un proceso psicoterapéutico, por lo regular, hay cambio, ya sea pequeño o grande. Este episodio de cambio tiene un tiempo ilimitado y es difícil y complejo delimitarlo, pero mayormente utilizan el método de la investigación cualitativa para poder describirlo (Hill et al., 1997; Stiles, 1997). Entonces, estudiar el episodio de cambio contribuye al avance de la investigación en psicoterapia en el sentido de que aporta nuevos conocimientos. De acuerdo con Hill (1990) y Stiles (1997), primero que nada, comprueba la existencia de los episodios tanto por parte del consultante como del psicoterapeuta. Mahrer y Nadler (1986), por su parte, hablan de momentos positivos de ese episodio en los cuales los consultantes expresan sentimientos que verifican el avance del

proceso; por ejemplo, hablar con más confianza y profundidad con el psicoterapeuta, señalar los logros que generan nuevas formas de actuar, contar lo que no se atreven a platicar con otros fácilmente, entre otros.

¿Qué cambio sucedió realmente? Es a esta pregunta que los episodios de cambio nos permiten responder. Por cierto, la respuesta se encuentra en los comportamientos y manifestaciones de los síntomas, es decir, el conjunto de lo afectivo y lo cognitivo. También puede ser la elaboración de la autopercepción del consultante, percepción del psicoterapeuta u observación profesional de otros.

Entonces, los resultados acerca del contenido del cambio en psicoterapia se refieren a los consultantes en su ser completo (lo emocional, físico, mental y social) y discierne desde la perspectiva humana y profesional sus problemas, o sea, el cambio es subjetivo, aunque puede conllevar elementos que no lo son en sí mismos. Es claro que no se nota siempre, pero es cierto que los resultados empiezan antes del proceso psicoterapéutico y terminan después de éste, ya que el desarrollo del proceso se hace en etapas cuya construcción se realiza unas sobre otras, en las cuales los patrones se mejoran poco a poco.

Desde el punto de vista de Krause (2005), los primeros cambios consisten en aceptar la limitación propia y la necesidad de ayuda. Si no se ocurren antes del proceso, es lo primero que se hace en las sesiones iniciales. Enseguida, siguen otros cambios significativos. Al respecto, Frank (1971, 1982) dice que los consultantes llegan a terapia con cierta desmoralización que se puede notar en:

- los sentimientos de abandono.
- la pérdida del control de la situación.
- la dificultad para encontrar el sentido de su rutina diaria que se supone ser, de cierta manera, el sentido de la vida.

Continúa Frank y relata que un proceso de psicoterapia exitoso debe primeramente reducir esta desmoralización. Posteriormente, autores como Howard et al. (1993) adoptan esa observación de Frank y señalan que el proceso exitoso incluye tres palabras:

- Remoralización.

- Mejoría.
- Rehabilitación.

En situación de duelo, el proceso debe ayudar al consultante a aceptar el sufrimiento, soportándolo como un aspecto inevitable de la vida que se puede utilizar como una oportunidad para el crecimiento personal (Madrid, 2005).

Entonces, iniciar un proceso psicoterapéutico requiere por parte del consultante cambios al nivel cognitivo; por ejemplo, la autopercepción crítica (Krause, 2005) que implica un replanteamiento de lo que le parecía verdadero, correcto o inmodificable, es decir, resignificar el problema. De la resignificación de la situación y síntomas vienen dos cambios interesantes: redefinir la expectativa y meta del psicoterapeuta y aceptarlo como profesional competente (Krause, 2005; Thompson & Hill, 1993) que puede ayudar a vivir el problema, sobrellevarlo y superarlo. Este relato comprueba que el consultante es el protagonista del proceso. Entonces, su participación debe ser activa, siendo responsable en situaciones distintas de la vida, sobre todo las que tienen relación cercana con su motivo de consulta, pues su problema. En cuanto al psicoterapeuta, debe crear un espacio seguro mediante la alianza psicoterapéutica para que el consultante se sienta en toda confianza y exento de juicio de todo tipo.

Respecto al avance del proceso psicoterapéutico, se nota en la novedad que se da en las representaciones tanto al nivel cognitivo como afectivo (Greenberg et al., 1993). Esto tiene un rol relevante en los episodios de cambio. Por ejemplo, con la nueva representación de la situación, un síntoma que era entendido como disfunción corporal, puede ser una señal del cuerpo que apoya a poner un freno para poder regularizar la situación. Regularmente, esa representación llega en su momento porque el consultante tiene necesidad de ayuda. Está relacionada con la necesidad de construir otro significado de su problema y síntomas. También se relaciona con la interpretación profesional de éstos por parte del psicoterapeuta.

Investigar mediante el proceso psicoterapéutico implica el uso de la metodología cualitativa que permite al investigador observar e interpretar el significado de los datos y los hechos, los cuales se encuentran en las sesiones realizadas y registradas, ya sea por videograbación o audio. Ahí la muestra es muy importante, porque no se puede construir hipótesis afuera del contexto. Por lo tanto,

el método cualitativo propone seis pasos para poder realizar una investigación adecuada (Krause et al., 2006).

1. Recoger y registrar los datos por video, audio u otra manera distinta, pero segura.
2. Analizar los datos.
3. Las tres etapas que incluye el proceso de análisis:
 - a) Observar todas las sesiones para poder indicar los cambios
 - b) Seleccionar los fragmentos del video o audio que contienen los cambios
 - c) Analizar esos fragmentos con el motivo de determinar los cambios.
4. Los instrumentos de análisis que son 19:
 - a) Aceptar que existe el problema.
 - b) Aceptar los límites reconociendo la necesidad de ayuda.
 - c) Ver al psicoterapeuta como una figura profesional competente.
 - d) Expresar la esperanza de que es posible superar el problema.
 - e) Replantear el problema para que sea más entendible.
 - f) Expresar la necesidad de cambio.
 - g) Reconocer la participación propia del consultante en su problema.
 - h) Descubrir nuevos aspectos conectados con el problema.
 - i) Manifestar actitudes y emociones nuevas.
 - j) Mostrar habilidades.
 - k) Establecer nuevo *rappor*t con aspectos propios y el entorno.
 - l) Reconceptualizar los problemas y síntomas.
 - m) Transformar los valores y emociones en relación consigo mismo.
 - n) Formar constructo subjetivo.
 - o) Involucrar los constructos en biografía propia.
 - p) Manejar el contexto del significado psicológico con autonomía.
 - q) Valorar la ayuda recibida.
 - r) Reducir la distancia entre el consultante y el psicoterapeuta.
 - s) Construir una teoría subjetiva.
5. Los criterios para seleccionar los momentos de cambios:
 - a) La correspondencia teórica que exige que los cambios se verifiquen en los pasos ya mencionados.

- b) La verificabilidad que sostiene la idea de que la sede del cambio se encuentra en las sesiones.
- c) La novedad que se refiere a algo nuevo, es decir, un fenómeno específico que se presenta por primera vez.
- d) La consistencia que implica la coherencia entre lo expresado con palabras y el lenguaje no-verbal.

6. Delimitar los episodios de cambio

Todas estas etapas deben estar presentes en los resultados, en el sentido de que en las sesiones hay relatos de ambos actores de la psicoterapia (psicoterapeuta y consultante) que las confirman, porque el cambio psicoterapéutico es un trabajo que se hace en equipo, en donde el psicoterapeuta aporta su profesionalismo al ofrecer su servicio y el consultante asume el protagonismo del proceso al hablar de sí mismo y sus vivencias, recibiendo la atención psicológica adecuada.

De acuerdo con Krause et al. (2006), los cambios se construyen a través de la interacción entre el psicoterapeuta y el consultante, puesto que la comunicación verbal y no verbal es la herramienta excelentísima de psicoterapia en distintos modelos y orientaciones. Por su parte, Friedlander (1982) reconoce que ambos aspectos de la comunicación se han estudiado a lo largo de la historia de la investigación en el ámbito psicoterapéutico, pero con mayor atención en el lenguaje verbal. Es así como Breuer (1985, como se citó en Krause et al. 2006), para reforzar la idea de Friedlander (1982, como se citó en Krause 2006), estipula que el uso de palabras como instrumento de curación es una de las formas principales por las cuales la psicoterapia se distingue de otros modos de sanación. De igual modo, al analizar los actos de habla, Reyes et al. (2008) relatan que los momentos de cambio tienen como características las verbalizaciones expresadas en el instante, en primera persona y con un contenido autorreferencial.

Según la teoría de cambio subjetivo de Krause (2005), en el proceso psicoterapéutico, el cambio se hace de manera específica en los patrones subjetivos respecto a la explicación e interpretación de la situación por la cual el consultante acude a terapia; es construido progresivamente mediante los nuevos significados que éste va elaborando gracias a la alianza psicoterapéutica. En cuanto a Rogers (1993), dice que para que los cambios sucedan, el consultante debe experimentar la sensación de ser plenamente recibido por parte del psicoterapeuta, es decir, sentirse escuchado y comprendido sin juicio ninguno, puesto que al llegar a sentir a que es aceptado incondicionalmente,

se produce un ligero aflojamiento y fluidez al hablar de sí mismo y de sus vivencias, pues sacar lo que trae adentro, como dolor y sufrimiento, sana.

4.7 Psicoterapia desde el diálogo interdisciplinario

De acuerdo con Moreno y Zohn (2016), la psicoterapia es una actividad socio-profesional compleja y socio-históricamente condicionada. Se ha conceptualizado, orientado, realizado y evaluado de distintas formas en Occidente durante el siglo XX y llega al siglo XXI con distintos enfoques. En este ambiente de evolución, la atención se centraba en la veracidad de esos enfoques, al preguntar cuál enfoque es verdadero y cuál es falso. En la postmodernidad, el debate se enfocó en el interés y el reconocimiento de lo complejo que es la realidad, al igual que la atención se concentró en lo limitado que resulta intentar comprender la complejidad de los fenómenos, específicamente las ciencias sociales, desde una sola disciplina (Auerswald, 1981, como se citó en Moreno & Zohn, 2016).

La persona humana es un ser pluridimensional que se encuentra en el mundo, es un proceso que se desarrolla y se conoce en ese lugar a través de todas las experiencias concretas, tales como se presentan en la historia (Moreira, 2001; Rogers, 1993). Para comprenderla, se requiere visiones amplias que den cuenta de todas las dimensiones y facetas de su existencia sin descuidar ninguna. Es así como Lampropoulos (2001, como se citó en Moreno & Zohn, 2016) reconoce que, en las últimas cinco décadas, esfuerzos significados se hacen por trascender los límites que demuestren los enfoques de la psicoterapia y enseguida ir más allá de una visión reduccionista, ampliándola en el dialogo interdisciplinario, con el fin de comprender mejor, con sus particularidades en su propio mundo, a cada persona que atienden los profesionales, aprovechando la diversidad de las teorías, metodologías y técnicas que proponen diversas ciencias.

Es en este contexto sociocultural y profesional que el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) ofrece a sus universitarios el programa de la maestría en psicoterapia, el cual no se centra en un solo enfoque, sino que se orienta desde la perspectiva del dialogo interdisciplinario, es decir, cuenta con una orientación profesional que analiza y reflexiona sobre las prácticas actuales de la misma psicoterapia para comprender ampliamente los problemas que aborda. Asimismo, valora y valida las diversas construcciones teóricas de los enfoques en la práctica de la psicoterapia, examinando lo antropológico y epistemológico que se puede discernir en varias de ellas.

De acuerdo con Moreno y Zohn (2016), es una evidencia que el trabajo psicoterapéutico a solas no responde a la complejidad de las vivencias humanas; así pues, es necesario una interacción y un dialogo con otras ramas de conocimiento para abrir panoramas a una comprensión más profunda y llegar a servir con una visión integral del ser humano y diversidad de posibilidades en el trabajo profesional de la psicoterapia. Ahora bien, ¿qué es la psicoterapia?

Desde el punto de vista de Madrid (2005), no hay una definición de la psicoterapia que sea aceptable para todos, ya que los autores no llegan a un acuerdo al momento de definirla; al contrario, cada autor formula la suya, según la pertenencia escolar o los aspectos que le llaman más la atención. Al respecto, la fundación Milton Erickson realizó una investigación acerca del tema *¿Qué es la psicoterapia?* (Zeig & Munion, 1990 como se citó en Madrid, 2005) en la cual se han recogido respuestas relevantes de ochenta y un (81) psicoterapeutas.

Es así como se recogió la definición elaborada por Frank (1985, como se citó en Madrid, 2005) según la cual “la psicoterapia es una interacción planificada, cargada emocionalmente y de confianza entre una persona que cura, entrenada y sancionada socialmente, y otra que sufre. A lo largo de esta interacción el que cura busca aliviar el dolor y el malestar del que sufre a través de comunicaciones simbólicas, fundamentalmente palabras, aunque a veces también de actividades corporales” (p. 69).

En cuanto a Fernández y Rodríguez (2001, como se citó en Madrid, 2005), comentan que la psicoterapia “es un proceso de comunicación interpersonal entre un profesional experto y un sujeto necesitado de ayuda por problemas de salud mental que tiene como objeto producir cambios para mejorar la salud mental del segundo” (p. 70). Por su parte, Cervantes (2016) relata que es un encuentro interpersonal que establece el psicoterapeuta mediante interacciones comunicativas encaminadas a promover y sostener las herramientas personales de un consultante, con el fin de orientarlas hacia el crecimiento personal y social.

Considerar las anteriores definiciones permite apreciar las diferencias que hay dentro del campo de la psicoterapia y valorar sus distintas características y su interés por la promoción de la salud mental y el bienestar emocional. Asimismo, se entiende que el proceso psicoterapéutico no se desarrolla solamente a partir de la relación interpersonal entre el consultante y el psicoterapeuta, sino que también de la relación de éstos con el mundo circundante, la historia y la cultura (Moreira,

2001). Con razón, Cervantes (2016) dice que la psicoterapia no se puede quedar encerrada en las cuatro paredes de un consultorio.

Cualquiera sea la definición de la psicoterapia, es admisible que el psicoterapeuta es un facilitador que, sin imponer reglas ni dirigir, favorece el proceso de alivio del consultante, según su propio ritmo, intentando lograr el encuentro entre este último y sus vivencias existenciales. De acuerdo con Moreira (2001), al ejercer su profesión, ha de caminar en la intersección de la universalidad de la teoría con la singularidad de cada consultante como ser humano. Esto señala la suma importancia de tener presente que cada caso es singular, aunque las teorías de distintas disciplinas ofrecen características universales amplias.

Comúnmente, los consultantes llegan desconectados al consultorio, o sea, sin saber el significado de sus experiencias, sin darse cuenta de sus emociones y sentimientos vividos en situaciones existenciales diferentes (Rogers, 1984). En este sentido, uno de los objetivos principales del psicoterapeuta como profesional es facilitar al consultante el significado su experiencia para que sea capaz de asumir su responsabilidad y sentirse más fuerte y preparado para confrontar las dificultades. Para jugar este rol de facilitador, Moreira (2001) aconseja al psicoterapeuta de ponerse entre paréntesis para poder estar plenamente presente con el consultante en el aquí y ahora. Según Rogers (1966), la empatía, la congruencia y la aceptación positiva incondicional son las tres (3) actitudes fundamentales para llegar a hacerlo.

Cabe aclarar que la expresión *ponerse en paréntesis* se refiere a la toma de consciencia del modo de expresar del consultante y comprenderlo en su mundo sin ningún juicio de valor para que así vaya acomodando sus emociones y superando sus obstáculos, puesto que la relación interpersonal es el motor de cambios en el campo de la psicoterapia (Rogers, 1966).

Es conveniente que el psicoterapeuta cuide adecuadamente sus valores, su sufrimiento propio para que el consultorio sea un espacio seguro y más neutral posible para el consultante y, en consecuencia, con ello facilitar su alivio por medio del vínculo psicoterapéutico que es una relación profesional y amable. De igual modo, el tema de fenomenología planteado por Merleau-Ponty (1945, como se citó en Moreira, 2001) sugiere tomar en cuenta el contexto integral del consultante, yendo a la raíz de su situación, todo esto con el fin de entenderlo desde su perspectiva y visión del mundo como persona única y singular.

Según Rogers (1966), el ser humano no es solo la suma de sus partes fragmentadas (cuerpo, mente...), sino un todo integrado que se encuentra en constante evolución, es decir, un ser completo con la tendencia hacia la autoactualización y el desarrollo continuo. Desde el enfoque del autor, la persona debe ser comprendida y atendida en su totalidad que incluye lo corporal, emocional, sentimental; las interacciones sociales y las vivencias, los cuales conforman un todo unificado interactivo que no se debe ver desde una visión reduccionista al considerarlos como elementos aislados, ya que la integración de las distintas dimensiones de la persona (la mente, el cuerpo, las emociones y las relaciones) es esencial en cuanto a su crecimiento como individuo y su conexión plena con los otros seres humanos y el entorno; así pues, más allá de todo esto, lo transcendental que implica la espiritualidad.

Es ahí donde el diálogo interdisciplinario en la psicoterapia, por un lado, se presenta como una herramienta muy enriquecedora respecto a la comprensión de la complejidad de la realidad existencial y favorece la reflexión en torno a problemas con los cuales los consultantes llegan a terapia, puesto que permite al psicoterapeuta explorar conscientemente y con profesionalismo diferentes partes contextuales del consultante, teniendo en cuenta las influencias culturales, históricas, políticas, morales y espirituales para llegar a una comprensión exhaustiva de la situación y atender las necesidades de este último mediante de la relación psicoterapéutica. Así pues, se entiende que el diálogo interdisciplinario ofrece bastante herramientas para ayudar a simplificar y clarificar los problemas del consultante y sus confusiones.

Por otro lado, desde la interdisciplinariedad, la psicoterapia considera el mundo social, cultural y familiar del consultante junto con su naturaleza biológica como un todo y no como fragmentos separados (Perls, 1974), porque tratar de separar las dimensiones del ser humano o estudiarlas de forma aislada es caer en la trampa del reduccionismo. Según Lewin (1952, como se citó en Perls, 1974), la psicoterapia desde el diálogo interdisciplinario ofrece la oportunidad de observar la realidad en su multidimensionalidad.

Por consiguiente, la alianza psicoterapéutica se ve como con una relación dialogal en que el psicoterapeuta debe ser auténtico y congruente promoviendo la relación horizontal por encima de la relación vertical que mantiene la postura de un profesional experto e inflexible. En pocas palabras, más que jugar un rol relevante en la experiencia del consultante en su modo de pensar, vivir y percibir el mundo, la psicoterapia desde la perspectiva del diálogo interdisciplinario dirige

su atención a los patrones, a la complejidad de las interacciones y al contexto sociocultural y familiar de éste, porque reconoce que no es posible aislar a la persona de su entorno natural y social.

V- Marco metodológico

Este Trabajo de Obtención de Grado (TOG) se centra en comprender ampliamente, desde la perspectiva del diálogo interdisciplinario de la psicoterapia, cómo las personas que experimentan la separación marital procesan el duelo y los factores que influyen en la aceptación de la situación. Al respecto, los métodos seleccionados favorecen para obtener una comprensión detallada del proceso, al abordar tanto las dimensiones emocionales, cognitivas y conductuales, como las herramientas psicoterapéuticas para explorar los significados asociados con el duelo tras la pérdida del vínculo matrimonial. Por esta razón, el presente capítulo presenta el marco metodológico que se estructura de la siguiente manera:

El apartado 5.1, presenta la investigación cualitativa en su esencia y precisa que, en este trabajo, se utiliza este tipo de enfoque metodológico para estudiar y analizar las vivencias, las emociones y las narrativas de las personas que atraviesan el duelo por separación marital. En cuanto al 5.2, se enfoca en el método de estudio de caso en psicoterapia y permite examinar en profundidad el tema del duelo dentro de un caso real, teniendo en cuenta la historia personal, el contexto general y las estrategias de afrontamiento de la consultante.

En el apartado 5.3, se habla de las técnicas de análisis de datos, cuyo propósito es explorar cómo se organizan los datos textuales y se identifican los temas clave relacionados con el duelo. De igual manera, se explica cómo fue la elección de las sesiones que evidencian los episodios de cambio sucedidos durante el proceso psicoterapéutico.

El apartado 5.4, expone el SCAT-1.0 como el tipo de análisis que se aplica en esta investigación para organizar y categorizar sistemáticamente los datos obtenidos a través de las sesiones realizadas y analizar de manera estructurada las que fueron seleccionadas. No obstante, el 5.5 diseña y presenta el caso de la consultante, que fue una mujer que buscó terapia por duelo no resuelto tras la pérdida de la relación matrimonial. A continuación, el 5.6 se centra en las consideraciones éticas que son fundamentales en toda investigación, específicamente cuando se trata de un tema tan sensible como el duelo por separación marital.

5.1 Investigación cualitativa

La investigación es un proceso continuo a lo largo del cual el investigador observa e interpreta el significado de los datos y los hechos. Observar e interpretar son elementos claves en el método

básico de la ciencia en general, aunque cada ciencia tiene su forma de proceder para hacer una observación sistémica, garantizando el valor de su interpretación. De acuerdo con Patton (1990), no existe uno método científico en sí, pero toda investigación científica, ya sea cualitativa o cuantitativa, ha de cumplir dos tareas fundamentales:

1. Recoger todos los datos necesarios hasta tener suficientes para poder trabajar adecuadamente.
2. Categorizarlos e interpretarlos lógicamente y teóricamente para poder resolver el problema, haciendo algunas propuestas.

Entonces, la investigación cualitativa conlleva:

1. *Los objetivos*: pueden ser generales o específicos. Es la tarea del investigador revelarlos. Para no causar problema, es recomendable tener claros los objetivos generales y aclarar los específicos a lo largo del proceso de investigación. De acuerdo con Villa (2021), las preguntas de investigación, los objetivos e hipótesis pueden modificar o cambiar a lo largo del proceso, ya sea antes, durante o después de recoger y analizar los datos, porque *Los tres principios de Serendip* nos aconseja dejar la primera cosa por la segunda, si al buscar una cosa buena, encontramos otra mejor.
2. *La generalización*: sugiere que la investigación empieza por lo universal para llegar a lo particular, o sea, el investigador ha de tratar de buscar y encontrar todo lo que va de mano con los objetivos fijados para que su conclusión tenga su raíz en la ciencia y también para ofrecer resultados que pueden generar cambios significativos.
3. *Una hipótesis*: es una proposición que nos ayuda a acercarnos a la comprensión de la realidad y también nos sirve para desarrollar una investigación. Por lo tanto, tener más y más hipótesis facilita el entendimiento, ya que difícilmente el investigador tiene a la vista la mejor hipótesis.
4. *Las variables y unidad de análisis*: la unidad de análisis se refiere al objetivo específico de estudio que busca la estructura de la realidad, su función y significado. Por lo tanto, no

estudia las variables de manera aislada, sino las define, las trata para poder discernir la relación que existe entre ellas y construir la nueva realidad a partir de ellas.

5. *Las categorías*: son aquellas convicciones, normas, valores y creencias que permiten explicar las conductas del individuo desde la perspectiva de un grupo que comparte estilo de vida. En la investigación cualitativa, es recomendable no establecer categorías, ya que la categorización se realiza mediante el proceso al contrastar y teorizar. Evitar prejuicio es lo mejor, porque los comportamientos anclados en un contexto pueden tener significado distinto del razonamiento del grupo.

Así que la investigación cualitativa se muestra flexible, debido al desarrollo del proceso. En cuanto a la investigación cuantitativa, tiene su base en las otras investigaciones ya hechas. El objetivo del estudio cuantitativo consiste en medir, cuantificar variables y confirmar relaciones que existen entre los datos, formulando y demostrando las teorías (Villa, 2021). Tal confirmación permite observar las causas reales de un fenómeno y su frecuencia, porque el método de la investigación cuantitativa recopila y analiza sistemáticamente los datos. Por consiguiente, en este trabajo se usa la metodología de la investigación cualitativa, debido a que se centra en la interpretación fenomenológica y análisis de los datos, conforme a los objetivos.

5.2 Método de estudio de caso en psicoterapia

De acuerdo con Scandar (2014), la investigación por medio del estudio de casos (EC) está presente desde el inicio de la psicoterapia hasta la fecha y tiene los cuatro objetivos siguientes:

1. Definir el estudio de caso.
2. Exponer su utilidad en el campo psicoterapéutico.
3. Señalar los avances metodológicos de la concepción de los EC.
4. Evaluar sus fortalezas y debilidades.

El estudio de caso, desde el punto de vista de Stake (1998, como se citó en Aranda, 2018), es “el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular para llegar a comprender su actividad y circunstancias concretas” (p. 172). Kyburz-Graver (2004, como se citó en Scandar, 2014), comenta que números de los que empiezan a practicar la investigación en ciencias sociales, o sea, los investigadores novelos intentan realizar EC como una manera sencilla, rápida y poco

trabajosa en el sentido de que dan a conocer sus experiencias y acceder a sus publicaciones. En reacción a esta constatación, Scandar (2014) explica que algunos autores tratan de reducir y de ponerse de acuerdo sobre el tipo de diseño que pueden adoptar en el campo de la investigación para dar a los datos un carácter científico. Entonces, el estudio de caso es un método, una herramienta y una estrategia de investigación que se enfoca en un caso particular, es decir, un fenómeno puntual en relación con coordenadas espaciales y temporales que está unido siempre a su contexto (Scandar, 2014).

Clasificación de los estudios de casos

Existen diversas maneras de agrupamiento que permiten llegar al análisis de los estudios de casos, es así como Scandar (2014) menciona dos clasificaciones: los vínculos con factores temporales y las diferentes formas de vinculación entre el dato obtenido y el marco teórico. Según Thomas (2011, como se citó en Scandar, 2014), en lo que tiene que ver con los factores temporales, se puede tener en consideración tres tipos de estudios:

1. Los estudios retrospectivos que se enfocan en los hechos del pasado y sus implicaciones en el presente.
2. Los estudios trasversales que se centran en un periodo especial de tiempo, buscando de poner en contexto la globalidad de lo sucedido.
3. Los estudios diacrónicos que tratan de dar cuenta de los cambios sucedidos en el transcurso de la historia. Este tipo de estudios es frecuente en psicoterapia, ya que, a lo largo del proceso, por lo regular, producen cambios significativos.

Además, teniendo en cuenta la relación que existe entre la recolección de datos y la teoría, Starman (2013, como se citó en Scandar, 2014) propone seguir la clasificación de George y Bennett (2005), quienes, de acuerdo con otros autores, dividen los estudios de casos de la manera siguiente:

1. Los estudios ateóricos que tienen la pretensión de describir el caso, sin contribuir de forma directa con el desarrollo conceptual.
2. Los estudios configurados por la teoría que se refieren a estos estudios que hacen uso de un marco teórico para explicar los fenómenos.
3. Los estudios heurísticos que se interesan a identificar los fenómenos nuevos e inesperados para la teoría.

4. Los estudios de testeo que evalúan la validez de teorías.
5. Los estudios de plausibilidad que se ocupan de la verificación de las investigaciones futuras posibles.
6. Los estudios de construcción por bloques que son los que estudian aspectos específicos de los fenómenos para que luego puedan contribuir a teorías generales.

Acerca de la investigación en psicoterapia, Iwakabe y Gazzola (2009, como se citó en Scandar, 2014) plantean tres tipos de EC:

1. Los clínicos que consideran las narraciones del psicoterapeuta al redactar lo sucedido durante el caso. Ahí se habla de triangulación que es como fijarse en un punto a partir de otras dos ubicaciones.
2. Los experimentales que se fijan en los cambios observables del consultante. Desde el punto de vista de Iwakabe y Gazzola (2009, como se citó en Scandar, 2014), consisten en un método “riguroso para testear hipótesis sobre los efectos de un tratamiento y pueden considerarse una alternativa a estudios de gran escala sobre resultados” (p. 75).
3. Los pragmáticos que tienen el cargo de la documentación profunda del proceso psicoterápico y explican cómo cada psicoterapeuta pone en juego sus creencias teóricas y su uso en el trabajo con cada consultante en específico. Según McLeod y Cooper (2011, como se citó en Scandar, 2014) se constituyen de cuatro elementos fundamentales:
 - a) Manejar cuidadosamente el consentimiento informado y la confidencialidad.
 - b) Construir un registro de datos.
 - c) Analizar los datos en grupo teniendo en cuenta las interpretaciones y las divergencias.
 - d) Presentar minuciosamente los datos con la intención de facilitar la verificación de su credibilidad (p. 76).

Scandar (2014), da cuenta de las ventajas y las críticas más frecuentes de los estudios de casos. Ejemplos de algunas ventajas serían:

- Recoger con facilidad los datos.
- Oportunidad para identificar variables nuevas y formular hipótesis complementarias.
- Evaluar de manera holística un gran número de variables, observando cualquier aspecto inesperado

- Explorar mecanismos causales.
- Permitir redefinir la hipótesis y los variables a partir de la información obtenida en el proceso.

Ejemplos de críticas incluyen:

- Falta de rigurosidad: la sugestión aquí sería buscar criterios de evaluación para juzgar la calidad metodológica, sin exagerar lo cuantitativo.
- Falta de posibilidades de generalización: Stake (2005, como se citó en Scandar, 2014) dice claramente que “el estudio de casos es una base pobre para poder generalizar” (p. 79).
- Sesgos del investigador: Stiles (2005, como se citó en Scandar, 2014) menciona dos críticas acerca de esta desventaja: la tendencia de realizar la investigación de manera arbitraria y la valoración de progresos o retrocesos en ausencia de medidas estandarizadas.

En este Trabajo de Obtención de Grado (TOG) se aplica el estudio de caso pragmático, puesto que conlleva, en su mayoría, los criterios necesarios para poder llevarlo a cabo; incluyen la firma del consentimiento informado y la confidencialidad, la construcción de los datos por audio y videograbación a lo largo del proceso, análisis de los datos en clase de supervisión desde diversos enfoques al momento de presentar los documentos ejes durante tres semestres bajo la guía de tres profesores distintos; es así como la presentación de esos datos permitirá la verificación y credibilidad de los resultados. También, se usa el estudio diacrónico con el motivo de dar cuenta de los cambios sucedidos a lo largo del proceso.

5.3 Técnicas de análisis de datos

Como ya se mencionó en el apartado anterior, en este trabajo de obtención de grado (TOG) se aplica la metodología de la investigación cualitativa. Asimismo, dicho trabajo identifica y delimita algunos cambios producidos durante el proceso psicoterapéutico que fue realizado con una consultante adulta, con la intención de llegar a una muestra total, al realizar los análisis estadísticos de las distintas acciones comunicacionales que se disciernen en los turnos de palabra de episodios de cambio.

Durante este proceso psicoterapéutico, se registraron veintisiete (27) sesiones repartidas en veinticinco (25) audios y dos (2) videograbaciones. De acuerdo con Álvarez (2005, como se citó en Gómez, 2018), una de las características de la investigación cualitativa reside en el hecho de

que la cantidad de información obtenida es muy grande, aunque con mayor frecuencia se estudia casos de pocas personas. Por lo tanto, para llevar a cabo este estudio de caso, se seleccionaron ocho (8) sesiones con el objetivo de describir los episodios de cambio sobre el duelo de esta consultante, quien es una mujer separada de su esposo. Esta selección se hace ya que, a lo largo del proceso, se encontraba cierta repetición de información en las sesiones y otros datos que no abonan tanto para profundizar el tema del duelo. Cabe aclarar que, entre las sesiones seleccionadas, se escogieron las piezas más relevantes que llevan información útil para este trabajo.

Las sesiones elegidas tienen una duración variada entre cuarenta y cinco (45) y cincuenta y cinco (55) minutos y se dividen en tres (3) partes principales: el inicio, el desarrollo y el cierre. Es conveniente revisar esas etapas para clarificar y facilitar la comprensión del contenido de las sesiones realizadas durante el proceso psicoterapéutico.

1. El inicio contiene la preparación, la recepción o el saludo, el rompimiento del hielo y, en caso de la primera sesión, el encuadre que es fundamental para llevar a cabo el proceso con éxito. Es claro, flexible y toma en cuenta la duración, el lugar y la frecuencia de las sesiones, la confidencialidad, el honorario y el papel del psicoterapeuta. En las palabras de Moreira (2001) es flexible en el sentido de que podrá adquirir distintos sentidos y simbolizar diferentes vivencias culturales, según la historia individual del consultante.
2. El desarrollo, la parte más larga, se encarga de profundizar el motivo de consulta de la consultante, explorando sus emociones, ayudándole por medio de teorías y modos de intervención, a darse cuenta del significado de sus vivencias y el “por qué” de sus comportamientos para llegar a identificar patrones que probablemente influyen en sus dificultades, con el fin de lograr metas y cambios deseados.
3. El cierre resume lo trabajado mencionando los temas principales de la sesión, establece la próxima etapa, a través de propuesta de tareas o reflexiones que la consultante puede llevar a la sesión siguiente y termina con la despedida, la cual se desarrolla de manera breve y respetuosa, pero también cálida, mostrando el reconocimiento del esfuerzo realizado y la manifestación de sentimientos de gratitud y afecto (Rojí, 2003 como se citó en Orozco y Salazar, 2019).

Es a través de las sesiones que se establece la alianza psicoterapéutica considerada como una relación de ayuda en la que se buscan satisfacer las necesidades del consultante. Así que realizar sesiones psicoterapéuticas no significa solamente preguntar y aplicar técnicas para lograr un objetivo, sino también tejer una relación que favorece el encuentro con la otra persona, al desarrollar habilidades y actitudes de comunicación (Orozco & Salazar, 2019).

5.4 Tipo de análisis: SCAT-1.0

El cambio psicoterapéutico se genera por medio de la alianza psicoterapéutica, es decir, la relación que existe entre el psicoterapeuta y el consultante. De acuerdo con autores como Asay y Lambert (1999) y Wampold (2005), es una dinámica que ha recibido poca atención al compararlo con el estudio del resultado psicoterapéutico. Por lo tanto, fue desarrollado el Sistema de Codificación de Actividad Terapéutica (SCAT-1.0) por Krause et al. (2007) para poder captar todos los aspectos del diálogo en el campo de la psicoterapia y sus practicantes, considerando lo literal y pragmático de las acciones realizadas en sesiones.

Se dice en la Biblia que Dios dijo que sea la luz y fue la luz (Gn 1,3). Esto significa que la palabra produce la acción. Con razón, Krause y Aristegui (2006) plantean que decir algo es hacer algo. Entonces, el diálogo psicoterapéutico construye una nueva realidad que juega un papel significativo en los episodios de cambio psicológico del consultante. Pues el lenguaje involucra la comunicación, ya que, a través del lenguaje, ambos actores de la terapia realizan acciones y vehiculan un contenido, influyéndose mutuamente en la construcción de dicho cambio.

Es muy importante hacer una descripción de la comunicación del psicoterapeuta y el consultante, desarrollar una comprensión de la evolución de esa comunicación e identificar los cambios. Por eso, aquí tratamos de darle su lugar al Sistema de Codificación de Actividad Terapéutica (SCAT-1.0) en este trabajo, presentando la metodología que ha permitido su desarrollo, aclarando su utilidad en cuanto al análisis y mostrando su aportación como sistema de codificación digno de confianza.

5.4.1 Método de SCAT-1.0

El SCAT-1.0 se construyó a partir de técnicas de tipo cualitativo y cuantitativo que permiten explorar y describir. Entonces, se llevaron a cabo revisión, discusión y validación mediante acuerdos entre los investigadores.

De acuerdo con Krause (2006), la unidad muestral, que considera la elaboración del SCAT-1.0 y la realización del episodio de confiabilidad, fue el episodio de cambio psicoterapéutico. Se ha puesto de relieve que episodios significativos a lo largo del proceso psicoterapéutico permiten estudiar con facilidad la efectividad en psicoterapia y que los cambios pueden ser reconocidos por observadores externos, el consultante y el psicoterapeuta (Hill, 2005; Krause, 2005). Entonces, al usar los episodios de cambio, hay dos ventajas que se manifiestan:

1. Un sistema de selección de segmentos notables en sesiones de psicoterapia.
2. El uso de esos episodios relevantes permite la solución del problema (Eliot, 1987; Krause, 2005).

El SCAT-1.0 fue desarrollado en dos fases. Construir el sistema de codificación fue el motivo de la primera. En cuanto a la segunda, su objetivo fue asegurar la confiabilidad al aplicar el sistema y los resultados obtenidos por medio de su análisis. Ahora bien, revisamos estas dos fases de manera separada y detallada.

Fase 1: Construcción del SCAT-1.0

Ahí se llevó a cabo un análisis cualitativo de las Acciones Comunicacionales (AACC) verbalizadas por el consultante y el psicoterapeuta (Hill & O'Grady, 1985) en episodios de cambio. La concepción de AACC se realizó con acciones lingüísticas del hablante. Aquellas acciones cumplen doble propósito de dar información e influir al otro. Así que el SCAT-1.0 toma en cuenta las dimensiones del contenido y acción.

De acuerdo con Krause (2006), los episodios de cambio se realizaron con palabras y fueron divididos en dos etapas.

1. Un equipo de investigación que tuvo investigadores y terapeutas con distintos enfoques concluyeron la codificación de los turnos de palabras de los primeros cinco episodios de cambio.
2. Concluyó una depuración del sistema cuyo propósito es finalizarlo, revisando una por una las estrategias de los otros sistemas.

Fase 2: Estudio de confiabilidad de SCAT-1.0

Es un trabajo que se realizó en dos etapas.

1. Dos jueces se entrenaron al usar el SCAT-1.0 codificando una evidencia de dos episodios de cambio en psicoterapia. Luego siguió el análisis de confiabilidad con los resultados y teniendo en cuenta los orígenes de desacuerdos para modificarlos en el documento.
2. El mismo método se realizó, pero se empleó un episodio de estancamiento cuyo motivo fue eliminar la oportunidad de posible afectación de la confiabilidad del sistema.

El SCAT-1.0 se forma a partir de cinco categorías de análisis: tres ponen énfasis sobre la acción y dos en el contenido. Las categorías de la dimensión Acción cuentan con veintidós (22) códigos que se reparten en tres (3) grupos principales: Forma básica, Intención comunicacional y Técnicas. En cuanto a las categorías de la dimensión Contenido que son Ámbito y Referencia, agrupan nueve (9) códigos.

Categorías de la dimensión Acción¹

La primera categoría de la dimensión Acción es la forma básica, en donde se encuentra la clasificación de la estructura formal de la verbalización del hablante. Entonces, algunos verbos como asentir, negar, aseverar, preguntar y dirigir ayudan a poder distinguir los códigos. En la siguiente tabla, revisemos uno por uno esos verbos con el motivo de facilitar una comprensión más amplia.

SCAT.1-0: Dimensión Acción / Forma básica

Dimensión acción / Categoría Forma Básica	
Asentir	Se realiza por el hablante para admitir como cierto lo dicho por el otro. Ejemplos: Claro, por supuesto, puede ser, mhm.
Negar	Se realiza por el hablante para no admitir como cierto lo dicho por el otro Ejemplos: No, de ninguna manera.
Aseverar	Se realiza por el hablante para afirmar algo que pretende ser verdad. Ejemplos: Pero igual la echa de menos, esa podría ser otra manera, lo hizo para comprometerse, imposible.
Dirigir	Se realiza para intentar que el otro ejecute una acción cognitiva, emocional o comportamental. Ejemplos: Piense en lo que le acabo de decir, sostenga la emoción que está sintiendo ahora, mire a su mari do mientras le habla.
Preguntar	Se realiza por el hablante para interrogar al otro sobre cierta información. Ejemplos: ¿Y de qué cosa se quejaba entonces?, ¿cómo se sintió en ese momento?

¹ Krause et al. (2006). Indicadores genéricos de cambio en el proceso psicoterapéutico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol. 38, No 2, 299-325. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342006000200006

La segunda categoría de la dimensión Acción es la intención comunicacional, la cual permite clasificar lo expresado a lo largo de la verbalización del hablante. Los verbos claves que ayudan a distinguir los códigos son: explorar, sintonizar y resignificar. Vemos uno por uno estas intenciones comunicacionales.

SCAT.1-0: Dimensión Acción / Intención Comunicacional

Dimensión Acción / Categoría Intención Comunicacional	
Explorar	a) Averiguar o entregar contenidos que se desconocen. Ejemplos: ¿A qué le teme?, mi madre tenía entonces 36 años, ¿cuándo fue la última vez que recaíste? b) clarificar contenidos. Ejemplos: ¿O sea que esas cosas no las cuentas?, quiero decir que no terminaré la universidad. c) Dirigir la atención y los esfuerzos hacia un determinado foco de la conversación. Ejemplos: Voy a contarle algo que me pasó el fin de semana, yo quiero volver sobre algo que usted dijo al inicio de la sesión, has nombrado varias cosas, pero quedémonos con la primera.
Sintonizar	a) Entender o ser entendido por el otro. Ejemplos: Necesito que me entienda lo que intento explicarle; ah, lo que me quieres decir es que te cuesta reconocerlo, o sea que usted piensa que ese suceso tuvo que ver con que no lo llamara. b) Armonizar con el otro. Ejemplos: Me pongo en tu lugar y para ti debe ser muy complicado todo esto, la situación de su hija debió ser motivo de gran alegría para usted. c) Darle una retroalimentación al otro. Ejemplos: Lo que acabas de decir me molestó, eso ha bla bien de tu proceso porque has sabido enfrentar situaciones difíciles.
Resignificar	a) Construir nuevos significados. Ejemplos: Usted no se ha puesto a pensar que hay una parte suya que anda por la vida como aplanadora, y otra parte suya que nadie ve. Esa es la parte que sufre, yo creo que eso de ser tan seria y aburrida tiene que ver con la manera como mi papá me educó. b) Consolidarlos. Ejemplos: Usted reconoció que se guarda las emociones, pero además eso la hace alejarse de los demás, en el fondo, nunca quise dejar de ser niña.

La tercera categoría de la dimensión Acción se llama técnica y facilita la clarificación de los recursos metodológicos comunicacionales presentes en la verbalización del hablante. Por un lado, se encuentran los seis códigos (argumentación, autorrevelación, consejo, información, narración y resumen) de esa categoría que dan cuenta de los recursos comunicacionales propios que se aplican en la interacción diaria. Por otro lado, se distinguen ocho códigos (confrontación,

imagería, interpretación, nominación, paradoja, reflejo, refuerzo y *role playing*) que coinciden con técnicas clásicas de distintos enfoques de la psicoterapia. Al igual que las categorías anteriores, los códigos de esas dos últimas se explican, pero en las siguientes tablas.

SCAT.1-0: Dimensión Acción / Técnica

Dimensión Acción / Técnica	
Argumentación	Se da un fundamento, un ejemplo, una generalización o una justificación para un contenido. Ejemplos: He andado con ganas de consumir porque ando muy cansado y desmotivado, por ejemplo cuando usted tomó la decisión de no llamarlo más, no voy a llorar porque los hombres nunca lloran.
Autorrevelación	El terapeuta o, el paciente en el rol de co-terapeuta (el rol de paciente implica una constante autorrevelación), evidencia información personal de sí mismo. Ejemplos: Lo entiendo porque yo como padre también me preocuparía, en mi caso cuando tengo sueños de consumo, los cuento al otro día.
Consejo	Se persuade al otro de manera que ejecute determinados actos, se da una instrucción o una tarea. Ejemplos: No debería permitírselo, porque si usted se lo permite, él la va a seguir tratando así, mire atentamente la cara de su esposa mientras le dice cómo se siente, la próxima vez que camine por el centro quiero que lo haga lo más lento que pueda.
Información	Se entregan conocimientos de dos por verdaderos. Ejemplo: Es importante que los niños tengan límites.
Narración	Contenidos que dan cuenta de una sucesión de hechos que se producen a lo largo de un tiempo determinado. Ejemplos: Esa vez, lo que pasó fue que él me dijo que no quería que siguiéramos juntos, y a mí me dio terror, y le pedí que por favor nos diéramos otra oportunidad. Desde entonces, él empezó a llegar muy tarde a casa, casi todas las noches, cuando salgo con mi hermano a la calle, él siempre corre, no se deja tomar de la mano y es ahí cuando yo me enojo y nos ponemos a pelear.
Resumen	Se sintetizan los contenidos expresados por el otro o por uno mismo Ejemplos: En síntesis, de acuerdo con lo que hemos conversado, se puede decir que usted considera que su trabajo es poco variado.

SCAT.1-0: Dimensión Acción / Técnica

Dimensión Acción / Técnica	
Confrontación	Se enfrenta al otro o a sí mismo con sus propias aseveraciones. Ejemplos: Te va a ser muy difícil mantener el mismo estilo de vida que tenías, y hacer las mismas cosas que hacías antes, usted quiere que se hagan las cosas como usted quiere.
Imaginería	Se representa mentalmente una situación presente, pasada o futura, real o fantaseada. Ejemplos: Imagine cómo va a actuar usted en ese momento, imagino que debe haber quedado triste después de mi llamada.
Interpretación	Se trata de un contenido comprendido, expresado y traducido a una nueva forma de expresión del mismo. Ejemplos: Pareciera que usted, pensando en esto que me contaba acerca de ser precavida, de cuidar su imagen, tuviera como susto parecerse a su papá en algún momento, y por eso cuida su imagen.
Nominación	Se da un nombre a una idea, hecho o acción relatada. Ejemplos: No es vergüenza, es miedo.
Paradoja	Se declara algo en apariencia ver dadero, pero que guarda una contradicción lógica que se presenta como absurda para el sentido común. Ejemplos: Si no tienes ganas de levantarte no te levantes, ni te duches. Y al tercer día te van a dar ganas de levantarte.
Reflejo	Ese hace de espejo de los estados afectivos, cognitivos y/o comportamentales del otro. Ejemplos: Además, te ves como desganado y cansado, parece que se quedó pensando lo que le acabo de decir.
Refuerzo	Se alienta o valida al otro. Ejemplos: Pero a ver, usted es capaz de reflexionar sobre cuál podría ser el camino correcto; o sea, definitivamente usted ha demostrado su capacidad de ejercer su rol de madre.
<i>Role playing</i>	Se actúa una situación poniendo en escena distintos personajes. Ejemplos: T: hable como si usted fuera su nariz, P: mi principal labor como nariz es respirar.

Categorías de la dimensión Contenido²

La primera categoría de la dimensión Contenido es el *Ámbito*, el cual clasifica la acción comunicacional en el caso de que el motivo psicoterapéutico se centra en lo cognitivo, emocional o comportamental, es decir, ámbito de las ideas, afectos y acciones. En la siguiente tabla se encuentra la explicación detallada de esos tres aspectos.

² Krause et al. (2006). Indicadores genéricos de cambio en el proceso psicoterapéutico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol. 38, No 2, 299-325. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342006000200006

SCAT.1-0: Dimensión Contenido / Ámbito

Dimensión Contenido / Ámbito	
Ideas	Este código indica que el trabajo terapéutico se circunscribe principalmente al mundo de los pensamientos, siendo de carácter cognitivo. Ejemplos: Tengo la impresión de que le hizo sentido lo que le acabo de decir, yo creo que por eso soy así, porque no abuso del tiempo de los otros.
Afectos	Este código indica que el trabajo terapéutico se circunscribe principalmente al mundo de las emociones, sentimientos y/o estados anímicos. Ejemplos: Quédese con eso, conéctese con lo que está sintiendo en estos momentos, producto de eso no puedo lograr sentir algo de placer, yo creo que ahí sentiría mucha pena.
Acciones	Este código indica que el trabajo terapéutico se circunscribe principalmente al mundo del comportamiento, siendo de carácter conductual. Ejemplos: Cuando ellos empiezan a discutir yo prefiero no meterme, ahora que yo le estaba hablando y la estaba llevando por otro camino del que usted me había llevado, usted empezó a mirar la hora.

La segunda categoría de la dimensión contenido es la Referencia que clasifica si la Acción Comunicacional está dirigida a uno de los dos actores de la sesión psicoterapéutica, a la alianza psicoterapeuta o a un tercero. La tabla que sigue permite comprender mejor esos aspectos importantes de la terapia, al explicarlos detalladamente.

SCAT.1-0: Dimensión Contenido / Referencia

Dimensión Contenido / Referencia	
Referencia a sí mismo	Cuando la verbalización en relación con el objeto del trabajo terapéutico se dirige hacia el propio hablante, ya sea este paciente o terapeuta. Ejemplos: Yo trato de ser lo más honesta posible y no alcanzo a darme cuenta de que sea realmente así.
Referencia al otro presente	Cuando se dirige hacia el otro hablante presente en la sesión ya sea este paciente o terapeuta. Ejemplos: Tú deberías tomar en cuenta lo que ella te dice, ¿ustedes acaso no se han puesto a pensar en eso?
Referencia a la relación terapéutica	Cuando se dirige a la relación actual del o de los pacientes con el terapeuta. Ejemplos: Nosotros estuvimos conversando de eso en la sesión pasada, y con usted logro darme cuenta de cosas que no había visto antes, cuando yo le señalo eso que usted hace, entonces le da rabia.
Referencia a un tercero	Cuando se dirige a un otro dentro o fuera de la sesión. Ejemplos: Ella nunca ha admitido que le molestó, ellos no me entienden ni me tienen paciencia, las mujeres creen siempre tener la razón de todo.
Referencia neutral	Cuando se dirige a algo indefinido, en la que se omite el sujeto de la comunicación, independizando la acción de un agente. Ejemplos: Sigue ocurriendo porque las cosas no cambian de un día para otro, esa justamente es la pregunta.

El SCAT-1.0, sistema confiable para la codificación de las Acciones Comunicacionales entre ambos actores de la psicoterapia, es decir, el consultante y el psicoterapeuta, fue desarrollado a partir de la noción *decir algo es hacer algo*. Entonces, no es el resultado de un modelo psicoterapéutico especial, tampoco una intervención particular, sino las dimensiones de análisis paralelas y no inclusivas que favorecen el desarrollo del argumento que se acaba de mencionar (decir algo es hacer algo). En pocas palabras, el SCAT-1.0 es una herramienta de análisis que ayuda a abordar la complejidad y multidimensionalidad comunicación interactiva en el contexto del proceso psicoterapéutica. Por esta razón, notifica el carácter complementario o simétrico de la interacción psicoterapéutica y/o del avance de la alianza psicoterapéutica durante el proceso.

El SCAT-1.0 ofrece la oportunidad de estudiar y analizar rigurosamente las verbalizaciones del consultante y del psicoterapeuta durante las sesiones de terapia, con el fin de conocer la evolución de la comunicación, los mecanismos y las acciones que tienen la responsabilidad de los cambios relevantes a lo largo del proceso psicoterapéutico. Así que el desarrollo del SCAT-1.0 es coherente con el argumento de que el cambio sucedido durante el proceso de psicoterapia es la co-construcción tanto del psicoterapeuta como del consultante, mediante las Acciones Comunicacionales realizadas por ambos.

A lo largo del proceso psicoterapéutico, las sesiones fueron registradas en audio y video grabación con el motivo de llevarlas a clase de supervisión. Enseguida, al elegir el caso de la consultante para realizar el Trabajo de Obtención de Grado (TOG), se transcribieron por el programa *sonix* y, finalmente, se hizo una ligera limpieza en el texto para que fuera más entendible. La siguiente viñeta tomada en la sesión 19, después de haberla acomodado en el Excel, aclara todo lo planteado anteriormente.

12	C	Entonces si me quedé como pensando ese distinto y ahorita al venir aquí, dije que lo voy a hablar con Celestin. La verdad es que no sé, estoy confundida, no sé si me quiero divorciar, si no me quiero divorciar.	FB5	I2	T7	A3	R1
13	T	Tu confusión es muy lógica, divorciarse es una decisión que implica pensar bien las cosas. Bueno, es cierto que tus hijos te dieron consejos, pero te toca a ti tomar tu decisión.	FB2	I3	T1	A3	R2
14	C	Tienes toda la razón, es mi decisión, pero no sé qué hacer, tengo que pensarlo muy bien.	FB1	I2	T7	A1	R1
15	C	O sea, aquí en México Celestin, cuando la pareja muere y te tiene asegurada, pues lógicamente todos los bienes y te dan tu pensión para que tú sigas viviendo aquí. Entonces muchas veces por eso no lo hacemos, pero ahorita venia pensando ¿quién me garantiza que yo me voy a morir primero o él se va a morir primero?	FB2	I1	T15	A1	R3
16	T	Si entiendo bien, aparte del dinero que no quieres gastar en el proceso del divorcio, ¿también surge la duda sobre quien morirá primero entre ustedes dos?	FB4	I1	T12	A2	R2
17	C	Si Celestin, por ese lado si estoy pensando, pero estoy confundida; a lo mejor si quiero divorciarme porque hacerlo todo legal, porque también se me hace injusto que él esté disfrutando todo el destino que hicimos y formamos juntos los cinco, junto con mis hijos.	FB1	I2	T1	A3	R1

Entonces, una vez que se transcribieron las sesiones psicoterapéuticas elegidas para analizarlas, se procedió a fragmentar por turnos de palabras que fueron relevantes para categorizarlas en las dimensiones del SCAT-1.0 y para facilitar el análisis a cada una de esas dimensiones, se les asignó un código que se refiere a un significado específico. Por ejemplo, en la categoría de la dimensión Acción, el FB1 y FB2 significan respectivamente la forma básica *asentir* y *aseverar*.

Para las intenciones utilizadas dentro de la psicoterapia, de acuerdo con el SCAT-1.0, se categorizaron en I1 para explorar y I3 para resignificar. En cuanto a las técnicas, el T1 y T6 se usan respectivamente para argumentar y proporcionar información. Asimismo, en la dimensión Contenido, los ámbitos A1, A2 y A3 se refieren a acciones, ideas y afectos. No obstante, R3 y R4 implican la dimensión Referencia para asignar la presencia de un tercero y la relación psicoterapéutica.

5.5 Diseño y presentación del caso

La consultante buscó ayuda psicoterapéutica, bajo recomendación de una amiga suya, en el proyecto Presencia. Este proyecto es un servicio de atención psicológica para la comunidad externa y universitaria de ITESO, puesto que es afiliado a dicha universidad jesuita; en donde se ofrece terapia individual dirigida a personas adultas de 18 años en adelante.

La consultante no sabía nada del proyecto, pero recibió información adecuada al respecto con el fin de encuadrar. Iniciamos el proceso el jueves 13 de abril de 2023 con sesiones semanales que se realizaron de 4:00 a 5:00 pm, las cambiamos en sesiones quincenales el 26 de octubre del mismo año, sin cambiar el día. Llegamos a este acuerdo después de que ella lo solicitara. Por lo regular, las sesiones duraron entre 45 y 55 minutos.

Al tener en cuenta la fecha del inicio del proceso psicoterapéutico, cabe aclarar que buscó terapia cuando tenía 48 años. Es una mujer de nacionalidad mexicana, nacida en Guadalajara, Jalisco. Su nivel de escolaridad es básico secundario, aunque cuenta con una carrera técnica para la atención a niños de preescolar. La consultante refirió el no haber estudiado más debido a que dedicó la mayor parte de su tiempo al cuidado de su familia desde el comienzo de su vida matrimonial, sobre todo al tener su primer hijo, pero comentó que su intención era meterse a

estudiar la licenciatura para atender a niños en edad preescolar. Contrajo matrimonio civilmente a los 20 años después de 4 años de noviazgo y su matrimonio duró 27 años.

Al comenzar el proceso psicoterapéutico, la consultante tenía un año y cuatro meses desde que finalizó la relación marital debido a infidelidades de parte de su esposo. Es útil precisar que se separó después de haberse enterado de un total de cuatro infidelidades de parte de este último; habiendo ido a terapia familiar tras la tercera infidelidad, tal como lo propuso el esposo con el fin de discernir la infidelidad, ampliar la comprensión mutua y el duelo tras el engaño. Asistieron a dos sesiones; sin embargo, ella decidió terminar con el proceso, debido a que, y en base a lo que mencionó, el profesional justificaba a su esposo y se sentía juzgada e incómoda, “me hacía sentir como si yo fuera la que estuve mal”, citando sus palabras. Al darse cuenta de la cuarta infidelidad, corrió de la casa a su esposo, el cual se fue a vivir en un hotel durante dos meses y luego se juntó con la exesposa de su hijo mayor, convirtiéndose en la actual pareja de la que anteriormente era su nuera.

Desde que la consultante corrió a su esposo de la casa, no soportó verlo más; por lo tanto, trató de evitarlo cuando se dio cuenta de que estuvo en algún lugar, tampoco soportó que sus hijos varones convivieran con él, pero fue consciente de que no podía impedirles relacionarse con su padre y disfrutar juntos momentos de convivio.

Cabe recalcar que, antes de haberse separado de su esposo, la consultante le había solicitado el divorcio en varias ocasiones, precisamente tras su segunda infidelidad, aunado a ello los momentos en los cuales él se comportaba de forma grosera con ella, cuando esta última se ponía celosa por alguna razón. Es así como relató en una sesión: “Muchas veces hablé con él y le decía vamos separándonos, vamos divorciándonos, vamos haciendo las cosas bien, o sea, sé feliz tú y déjame ser feliz a mí. Si ya no eres feliz conmigo, sé feliz con quien tú quieras, pero vamos haciendo las cosas bien y nada más me decía no, no quiso.”

En el transcurso del matrimonio, la consultante llegó a poner en pie dos negocios junto con su esposo, mismo que se quedó con ambos, a pesar de la separación. Tras separarse, ella seguía yendo a los negocios como era la costumbre, pero se sentía incomoda al ver a su esposo y, sobre todo, al recordar todo lo que había visto en su celular. Por lo tanto, después de algunos días, decidió mudarse/movilizarse a los Estados Unidos de Norte América con la finalidad de olvidarlo todo,

rompiendo todo tipo de comunicación que pudiera recordárselo. Vivió allí durante un año y, posteriormente, regresó a Guadalajara, en donde determinó que continuaba sin resolver el duelo relacionado a su separación; por lo que prefirió buscar ayuda psicoterapéutica, con el motivo de procesar su duelo hasta llegar a aceptarlo y superarlo.

En tiempo de la pandemia por COVID-19, el padre de la consultante se puso muy mal un sábado, por lo que decidieron agendar una cita para que se revisara una prueba para el día de miércoles; no obstante, éste murió el lunes previo sin alcanzar a hacérsela. Cabe mencionar que su padre falleció en febrero del 2020, habiéndose separado en noviembre del mismo año. Así que el duelo de la muerte de este ser querido se unió al de la separación de su esposo.

Al iniciar su proceso de atención psicoterapéutica, la consultante contó que tiene tres hijos varones de 27, 24 y 21 años, con quienes tiene “una relación muy sana desde siempre”, citando sus propias palabras, pero la separación no fue nada fácil para nadie y afectó todo el sistema familiar. Cabe mencionar que los tres estudiaron leyes, el menor estuvo a punto de graduarse. El mayor vivía con su nueva pareja y los otros dos vivían con la consultante en la casa. Consideró que la relación con sus hijos constituyó un consuelo para ella, sobre todo, la que mantenía con su hijo menor, el cual se encontraba muy apegado a ella. Asimismo, mencionó el tener una nieta de 7 años, hija de su hijo mayor. En aquel tiempo, tanto la niña, como su exesposo y su exnuera vivían juntos en la misma casa, es decir, la nieta mantenía estrecha relación con su abuelo que se ha convertido actualmente en su padrastro.

Desde el inicio del proceso, la consultante se presentó como una mujer con una autoestima muy baja desde siempre y seguía pensándolo así hasta que dejó de ir a terapia; por repetir sus palabras, se sentía la mujer más chiquita y fea del mundo. Relató que consideró a su mamá como su mejor amiga, ya que platicaba de todo con ella, sin vergüenza y con toda confianza. Trataba de visitarla lo más posible y hablaba con ella frecuentemente, la cual vivía a unas cuadas del lugar donde recibía atención psicoterapéutica. No obstante, todos sus abuelas y abuelos ya murieron. Contaba con cuatro sobrinos, dos de cada una de sus hermanas, ya que tiene dos hermanas; siendo ella la del medio, es decir, son tres en la familia. Del mismo modo, mencionaba que la hermana mayor está divorciada hace unos quince años, mientras que la menor está casada y vive con su esposo.

Al iniciar el proceso, no trabajaba, pero empezó a trabajar el mes de julio de 2023 en una florería, administrada por su hermana mayor, siendo su madre la dueña del establecimiento. Su horario laboral era de lunes a sábado, de 9:00 am a 3:00 pm, descansando el domingo, pero los jueves trabajaba medio día para poder asistir a terapia. Cabe aclarar que, antes de ese empleo formal, pocas veces trabajaba por gusto en esta florería en ocasiones de fiestas, porque no tenía necesidad ni obligación de hacerlo al ser su esposo el proveedor principal desde el noviazgo hasta la separación.

A la consultante, le ha encantado mantener la casa limpia y en orden. Desde la separación de su esposo hasta el cierre del proceso psicoterapéutico, ha dedicado un mayor tiempo para su cuidado y arreglo personal (maquillaje, hacerse las uñas, teñirse el cabello, entre otros). Ha mencionado la necesidad de querer verse más atractiva para los demás, manteniéndose bajo los estándares de la sociedad. Refirió contar con pocos amigos, aunque últimamente ya no los consideraba como tal, pues indicó que desde que se separó de su esposo, todos buscaron mantener una relación sentimental con ella. Desde su punto de vista, sus intenciones no fueron en sentido amoroso, sino que buscaron sostener relaciones sexuales, aprovechándose de su situación.

Es cierto que la consultante no soportó que sus hijos convivieran con su exesposo, pero ellos aún mantenían comunicación con él a excepción de su hijo menor, quien guardaba una postura y comportamiento hostil ante su padre al tener, en su mayoría, malos recuerdos de éste. Desde antes de la separación hasta aquel tiempo, los hijos mantenían su trabajo en conjunto con su padre, quien a su vez era jefe, puesto que no querían abandonar su puesto al obtener una buena remuneración.

Al igual que la consultante buscó terapia, iba a un grupo de alcohólicos anónimos con el fin de comprender mejor las situaciones que vivía en el matrimonio con su exesposo alcohólico. A continuación, iba a un grupo de mujeres en el cual se compartían sus vivencias y era frecuente en las sesiones de terapia que llevaba temas que venían de allá.

Vinculado a esto, fue entendible que las participantes aprendieron unas de otras en este contexto grupal, puesto que el compartir sus experiencias y emociones solía ser muy reconfortante en el sentido de que se apoyaron mutuamente. Es así como la consultante se mostró muy agradecida con el grupo de encuentro, en el cual pudo alcanzar una comprensión más amplia de su contexto

adolorido a través de las experiencias de las demás mujeres y llegar a reconocer que no estuvo sola en su situación de separación matrimonial y duelo.

5.5.1 Motivo de consulta

Al llenar el prospecto de asesoría psicológica antes de que el proceso se iniciara, la consultante puso una sola palabra como su motivo de consulta: Duelo. Por un lado, al escucharla en las distintas sesiones realizadas, se pudo comprender que ese duelo fue la reacción natural que seguía a las infidelidades y separación de su esposo, precisamente cuatro veces, según ella, siendo la cuarta vez con la exnuera, la ex esposa de su hijo mayor.

Por otro lado, todavía no se sanaba del duelo de la muerte de su padre cuando se separó de su esposo. Es así como elaboró y procesó su duelo con la ayuda profesional de la psicoterapia desde el diálogo interdisciplinario, es decir, pudo contactarse con el vacío que ha dejado lo perdido, valorando su importancia, experimentando el sufrimiento y permitiéndose sentir y vivir las emociones que implicó la separación.

A lo largo del proceso, hemos descubierto que la consultante tenía su autoestima muy baja. Nunca ha creído que es una mujer bonita, aunque muchas veces la felicitaban por su belleza. Vinculado a esto, desde la separación de su esposo, se iba convenciendo progresivamente de que no tenía valor y no valía la pena seguir viviendo.

De acuerdo con Hornstein (2011), quien presenta con detalles y ejemplos concretos los diferentes tipos de autoestima en su libro *Autoestima e identidad: narcisismo y valores sociales*, en el caso de autoestima baja, se habla de personas con bastante inseguridad personal, mismas que suelen ser muy sensibles y que se dejan influenciar con facilidad por los eventos externos. Es un tipo de autoestima muy frecuente en personas a tendencia de depresión. Este tema se trabajó profundamente en la decimoquinta sesión del proceso con el fin de ayudar a la consultante a resignificar su autoestima, en donde existía predominancia de los pensamientos de negatividad y pesimismo. Así que fue muy relevante en cuanto a la comprensión del contexto general de la consultante.

5.6 Consideraciones éticas

En psicoterapia, la ética se refiere al conjunto de principios y normas que sirven de guía en cuanto a la conducta del psicoterapeuta para llevar a cabo una práctica cuidadosa, responsable,

respetuosa y enfocada en el bienestar de los consultantes. Su finalidad consiste en proteger los derechos y la dignidad de las personas, generar la confianza en el vínculo psicoterapéutico, orientar las intervenciones hacia el interés de los consultantes y evitar causarles daño físico, emocional o psicológico. En este contexto, el código ético del psicólogo (2010) relata que todo ser humano tiene derecho al respeto de los demás, debido a que su valor es intrínseco como persona.

Cabe señalar que, tanto en el proceso psicoterapéutico como en la construcción de este Trabajo de Obtención de Grado (TOG), en todo momento, se respetó la confidencialidad y se protegió con mayor cuidado los datos personales de la consultante. Es así como la información obtenida en las sesiones se gestionó discretamente, con el fin de cuidar la integridad de esta última como persona digna de respeto. Sin lugar a duda, se mantuvo el anonimato de la consultante, aunque su caso fue supervisado por expertos en clase. Aceptó voluntariamente la grabación en audio y/o vídeo de las sesiones y autorizó su uso con fines académicos.

Al iniciar el proceso de psicoterapia, un acuerdo se hizo entre el psicoterapeuta y la consultante por medio de la firma del consentimiento informado, entendiéndose como un elemento esencial que favorece la comprensión de la dinámica del trabajo y los métodos del tratamiento, asegura que la participación del consultante sea voluntaria y consciente, lo que ayuda a crear un espacio de confianza desde el inicio de la relación psicoterapéutica, específicamente en cuanto a la protección de la información y derechos de quien busca la terapia. Esto comprueba que el consentimiento informado promueve la comunicación clara y expone con honestidad las condiciones que regulan la alianza psicoterapéutica, incluso las posibles ventajas y desventajas.

De acuerdo con Martínez (2023), el proceso psicoterapéutico se inicia oficialmente cuando el psicoterapeuta y el consultante están de acuerdo en el modo de funcionamiento que se materializa con la firma del consentimiento de informado. El autor afirma la posibilidad de negociar y definir juntos algunas condiciones, pero se debe aclarar que esto no significa que el psicoterapeuta ha de aceptar la propuesta del consultante. Asimismo, ambos pueden decidir no trabajar bajo unas condiciones que consideren inadecuadas o poco favorables para lograr los propósitos acordados.

VI- Resultados

Este Trabajo de Obtención de Grado (TOG) se enfoca en el duelo de una mujer separada de su esposo y se planteó como objetivo general el describir los episodios de cambio sucedidos durante el proceso psicoterapéutico, considerando los indicadores de cambio planteados por varios autores como Krause y Valdés (2006). Para dar cuenta del cumplimiento del objetivo con mayor detalle, este capítulo se estructura de la siguiente manera:

- El apartado 6.1 tratará los aspectos emocionales que se vieron involucrados en la superación del duelo por separación, específicamente una serie de emociones que la consultante atravesaba a lo largo del proceso psicoterapéutico, donde se validaban y comprendían como una respuesta natural al romper el vínculo matrimonial que implica una pérdida significativa. Así que, las emociones son fundamentales para entender cómo ella experimenta esa pérdida y el cambio asociado a la disolución de la relación. Al igual, se plantea que trabajar en cada una de ellas es de suma importancia para llegar a la aceptación que se presenta como la última etapa del proceso del duelo en la teoría de Kübler-Ross (1969).
- En el apartado 6.2, hablaremos de los aspectos cognitivos durante el proceso psicoterapéutico; lo que implica explorar, por un lado, cómo los pensamientos, creencias e interpretaciones de la situación, afectan las vivencias del duelo y, por otro lado, cómo el proceso de psicoterapia puede ayudar a identificar y modificar patrones cognitivos para favorecer el bienestar emocional tras la separación marital.
- El apartado 6.3 evidenciará los momentos de cambio en el ámbito conductual. En el contexto de esta mujer que atravesaba por un duelo por haberse separado de su esposo, los aspectos conductuales hacen referencia a los cambios sucedidos en las acciones, reacciones y comportamientos de ella, como una respuesta normal que sigue a la pérdida de la relación. Debido a que, según Pérez (2023), el duelo por separación es un proceso complejo que afecta la manera en la que la persona actúa tanto en su vida cotidiana como en sus interacciones con las demás personas. Cabe plantear que esos cambios son clave para comprender cómo el doliente procesa su duelo y reconstruye su vida tras la separación.

6.1 Momentos de cambios en el ámbito emocional

El duelo por separación marital involucra una serie de cambios emocionales que pueden variar de una persona a otra, al tener en cuenta la singularidad y el contexto sociocultural de cada individuo, pero son previsibles mediante las cinco etapas de la teoría del duelo de Kübler-Ross (1969) que son la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación. Entonces, esos cambios nos llevan a hablar de la transformación que se experimenta en los sentimientos, estado de ánimo y respuestas afectivas durante un periodo determinado.

De acuerdo con lo establecido previamente, la teoría del duelo de Kübler-Ross (1969) se enfoca originalmente en el itinerario que atraviesan los seres humanos al enfrentar la muerte, pero también puede ser muy útil para comprender el proceso de duelo de aquellas personas que se encuentran en otras situaciones de pérdida significativa, como lo es el término de una relación amorosa. Entonces, aunque el duelo por separación puede diferenciarse al de la muerte en distintos aspectos, las etapas por las cuales pasan el doliente son aplicables en ambas circunstancias, ya que involucran una gama de emociones complejas y la necesidad de adaptación a la nueva realidad.

Los cambios en el ámbito emocional no están relacionados solamente con lo que el doliente siente de manera interna, sino que también afectan su capacidad para relacionarse con otros y manejar responsabilidades habituales, ejemplo de ello es el caso de la consultante sobre el que se realiza este Trabajo de Obtención de Grado (TOG); siendo una mujer separada de su esposo por infidelidades que lloraba mucho, aislándose, mostrando desconfianza sobre todo frente a los hombres y descuidando su rutina diaria. A continuación, se describirá la forma en que se evidencian los momentos de cambio en el ámbito emocional vinculados con ese caso.

En la primera sesión de terapia, la consultante compartió sus experiencias, contextualizando su situación, mencionando que todavía le dolía la separación de su esposo y describiendo con detalles los días en los que se sentía mejor y aquellos en los que tenía la impresión de que todo parecía derrumbarse nuevamente, es decir, explicó los cambios emocionales que se sucedían tras separarse y admitió que fue “muy horrible” lo que vivió. No obstante, reconoció que no había procesado sus sentimientos, tales como coraje, rabia, frustración, impotencia, entre otros; y, por lo tanto, buscó ayuda profesional para hacerlo en un espacio seguro, con la confianza de no ser juzgada, rechazada, presionada e incomprensida.

En la segunda sesión, hablando de la separación, la consultante confirmó que seguía con mucha tristeza, pero le costó trabajo explicar con claridad lo que sentía. Además, reconoció que al experimentar una situación complicada como separarse de su esposo, es real que el corazón duele, aunque hay personas que piensan que este órgano central del ser humano no puede doler.

Esta serie de emociones que se experimentaron en las dos primeras sesiones cambiaron durante el proceso psicoterapéutico, debido a que, precisamente, en la sesión 20, la consultante explicó cómo la tristeza profunda y el dolor que tenía inicialmente se han transformado, al sentirse más tranquila y aterrizada con los pies en la tierra. Asimismo, el enojo, la ira, la frustración y la impotencia que antes eran predominantes, han disminuido considerablemente. Todo esto se evidencia en la siguiente viñeta, donde se encuentra algunas piezas del discurso de la consultante.

C	Sí, todavía me duele mucho. Hay días en los que duele más. Hay días en que siento que ya pasó. A veces siento que no duele tanto, pero hay otros días como hoy me he sentido así, sí me duele todavía, me duele todavía, fue horrible.
C	Sí, tengo mucho coraje, mucha rabia, mucha frustración, mucha impotencia, mucho sentimiento.
Sesión 1, fecha: 13 / 04 / 23, líneas 4 y 31	
C	Tristeza, mucha tristeza, sí, en el fondo la tristeza y el dolor todavía. A veces dicen el corazón no duele. Siempre se dice que el corazón no duele, pero yo pienso que cuando pasa a uno este tipo de cosas sí duele. A lo mejor es un decir, pero sí duele, o sea, es algo inexplicable que sí duele.
Sesión 2, fecha: 20 / 04 / 23, línea 28	
C	Más tranquila que antes, este como más aterrizada, más con los pies en la tierra, porque me sentía que no era yo Celestin, me sentía como unas emociones muy extrañas y no me gustaba sentirlas, pero a veces era imposible poder controlarlas.
C	Era la tristeza, la primera es la tristeza. Mhm para mí fue muy triste todo lo que pasó, o sea, fue tristeza, desilusión, frustración, impotencia. Este como que me dio también el miedo. Fue muy fuerte, muy fuerte Celestin. Y ahora ya no, ya no.
Sesión 20, fecha: 05 / 10 / 23, las líneas 78 y 80.	

En la viñeta anterior, se observa lo que afirman Krause et al. (2006), de que para que suceda un cambio el consultante ha de manifestar actitudes y emociones nuevas (indicador de cambio letra i, p. 54), al igual debe reconceptualizar los problemas y síntomas (indicador de cambio letra l, p. 54). Entonces, es importante recordar que, tras una separación marital, el cambio emocional es un proceso natural y válido, lo que involucra subidas y bajadas, caídas y recaídas a lo largo del camino hacia la sanación.

Regresando al tema del dolor en el corazón que señaló la consultante, cabe recordar que Pérez (2023), afirma que se presenta un dolor intenso tanto en el alma como en el corazón, cuando la relación amorosa llega a terminar, sobre todo los primeros días tras la situación. Por una parte, la autora determina que lo que se siente puede tener impacto significativo en el bienestar del individuo, aunque algunas personas no lo consideran como dolor real. Por otra parte, Freud (1917, como se citó en González, 2020), menciona que las emociones inconscientes se manifiestan básicamente mediante síntomas físicos y el dolor en el corazón podría considerarse como la manifestación de la angustia emocional.

Al abordar el ser humano como un todo integrado, desde el punto de vista de Perls (1974), se puede comprender que las emociones intensas no solo afectan la psique, sino que también producen reacciones corporales, lo que puede generar cierta tensión de dolor en el pecho. En este contexto, Pérez (2023) afirma que, tras una separación marital, algunas de las respuestas físicas que acompañan frecuentemente la tristeza profunda y el estrés intenso son la tensión muscular, el aumento en la frecuencia cardíaca, la sensación de dolor de garganta y, en caso de ansiedad extrema, la dificultad para respirar.

Dado a lo anterior, podemos determinar que el duelo es un proceso profundamente emocional que se asocia comúnmente con la pérdida de un ser querido, pero se puede experimentar también al perder la relación marital. Así que, los cambios que surgen durante este periodo implican una complejidad variada, incluyendo una amplia gama de sentimientos, pensamientos y conductas que van desde la negación hasta la aceptación de la realidad. Lo que indica que, al experimentar el duelo por separación, las emociones cambian tanto en intensidad como en forma a lo largo del tiempo. A continuación, analizamos otro episodio de cambio para dar cuenta de ello.

La consultante lloró con frecuencia en las primeras sesiones del proceso psicoterapéutico, al contar su historia y sus vivencias con su esposo. Asimismo, esto le ayudaba a tener el control de la situación y disminuía su malestar en los momentos de inestabilidad y debilidad emocional. Sin embargo, el crear un espacio seguro y agradable por medio de la relación psicoterapéutica le ayudó a sentirse mejor, salir de su estado depresivo, hablar del duelo de la separación marital sin tanto llanto y con menos tristeza. Esto se puede ver con claridad en la siguiente tabla:

C	Soy muy llorona. Soy muy llorona. Yo creo que así saco las emociones que yo tengo. Y después de llorar, me paro y luego sigo llorando, así soy yo.
C	Si, lloré mucho, mucho, mucho. Fue mucha depresión, pero me he dado cuenta de que yo me deprimó, pero me levanto porque he notado que hay depresiones que no te dejan ni levantarte de la cama, de lo mal que te sientes. No quieres saber nada, no quieres despertar, no quieres nada.
Sesión 2, fecha: 20 / 04 / 23, las líneas 10 y 12.	
C	La verdad, ya estoy más tranquila, ya no lloro tanto, ya no pienso tanto.
C	Sí, me siento mejor, ya no me deprimó tanto, este ya no lloro tanto. Si me entero de algo de él, ya no me causa tristeza. Antes sí, me causaba mucha tristeza.
Sesión 19, fecha: 28 / 09 / 23, las líneas 93 y 96.	

En la tabla anterior se nota lo que comentan Krause et al. (2006), que para que haya cambio, el consultante ha de manifestar actitudes y emociones nuevas (indicador de cambio letra i, p. 54). Asimismo, la mujer adolorida relató en la segunda sesión que sacó sus emociones a través del llorar y, en la decimonovena, comentó que ya no lloró tanto al sentirse más tranquila. A continuación, se puede considerar que es una muestra de su llegada a la etapa de la aceptación de la separación marital como parte de su historia. Debido a que, aceptarla no significa necesariamente que ya se acabó de manera completa el duelo, sino que llega a un momento en el cual puede recordar y hablar de lo perdido sin tanto dolor. Esto comprueba que, de acuerdo con Kübler-Ross (1969, como se citó en Ávila & Moral de la Rubia 2013), al procesar el duelo, llegar a la aceptación permite restablecer el equilibrio emocional.

En el proceso del duelo, el llanto no se debe ver solo como una manifestación de la tristeza, sino también como una herramienta esencial que permite liberar emociones y caminar hacia la sanación, así como Pérez (2023) relata que llorar, tiene un impacto tanto físico como emocional. A nivel físico, reduce la tensión y ayuda a sentirse desahogado. En el ámbito emocional, se presenta como el puente que hace la conexión entre la mente y el cuerpo para alcanzar la sensación de alivio. Puesto que el duelo, según González (2020), es una batalla significativa que se produce dentro de la persona. Por consiguiente, el llanto cumple una función liberadora a lo largo del proceso psicoterapéutico.

Siguiendo lo que se ha dicho previamente, en este caso de estudio se evidenció la importancia y el efecto positivo del poder expresar sus emociones, tales como tristeza, dolor, miedo, ira, asco, inseguridad, desesperanza, entre otros, en una zona segura creada por el psicoterapeuta. Lo que facilita la sanación al atravesar el duelo por separación y este efecto puede ser mayor durante el proceso psicoterapéutico donde se ofrece un espacio de escucha constante, aceptación incondicional y entendimiento amplio.

6.2 Indicadores de cambios cognitivos

Al separarse de su esposo, la mente, centrada en la ausencia de esa figura muy significativa, tiende a verse afectada por pensamientos desagradables y recuerdos constantes, lo que puede causar cierto obstáculo en cuanto a la capacidad de concentración y toma de decisiones, porque el cerebro se enfrenta a la gran tarea de reorganizar su mundo interno ante la pérdida marital (Worden, 2013). Así que, el duelo por separación no solo afecta el bienestar emocional, sino que también suele tener impacto significativo en las funciones cognitivas de la persona.

De acuerdo con Pérez (2023), al procesar el duelo por separación amorosa, las personas experimentan dificultades como falta de atención, desánimo, sensaciones de desconcierto y desorientación, pero forman parte de la marcha gradual que conduce a la adaptación de la nueva realidad creada por la pérdida. Así pues, los cambios cognitivos se refieren a aquellas modificaciones que ocurren en la forma en que piensan, abordan las vivencias y actúan a lo largo de proceso psicoterapéutico. Es decir, esos cambios son temporales, pero si son muy prolongados, es conveniente buscar apoyo profesional para llegar a un manejo adecuado de éstos, para favorecer la funcionalidad diaria y el bienestar (Payás, 2010). A continuación, se exponen algunos episodios

de cambio en el ámbito cognitivo, con el fin de esclarecer la importancia y aportación de la psicoterapia en situación de duelo.

En la sesión 20, la consultante contó que la primera vez que vio a su esposo después de la separación, se puso muy nerviosa y sentía mucha ira y coraje. Con el tiempo, este nerviosismo cambió considerablemente, puesto que ella relató en esta misma sesión que, al volverlo a ver, no sintió nada de las emociones que experimentó anteriormente. Al respecto, llegó a decir que no le importó y, en cambio, le dio indiferencia. Todo esto se evidencia en la siguiente viñeta:

C	Siento que me es más indiferente. La primera vez me lo encontré, así como estamos tú y yo me puse muy nerviosa. No sé si te lo dije.
C	No, yo iba muy segura, con la cara levantada, sí iba muy segura, pero por dentro, si estaba como que tenía mucho nervio, como que tenía mucho coraje, como que tenía mucha ira. Cuando lo vi la primera vez así me sentía.
C	El domingo lo vimos y ya no sentí nada de esas emociones que te estoy diciendo. Esas emociones anteriores ya no las sentí.
C	Entonces volteo y lo veo y era el que traíamos los dos vidrios, lo vi, pero no sentí esa sensación que sentí al principio. Sí me dio como asco, como entre indiferencia, o sea, ya no sentí lo mismo que sentí al principio. Entonces, por todo esto, siento que mi proceso ha ido cambiando mucho hasta hoy, hasta al verlo ya no me importa tanto.
Sesión 20, fecha: 05 / 10 / 23, las líneas 58, 60, 63 y 69.	

En la viñeta anterior se encuentra justificado lo que mencionan Krause et al. (2006), de que para que haya cambio, la consultante debe valorar la ayuda recibida (indicador de cambio letra q, p. 54), porque afirmó con claridad que este ajuste emocional, que pasó del nerviosismo a la indiferencia, sucedió a lo largo del proceso psicoterapéutico.

Ponerse nerviosa al ver a su esposo tras el separarse, puede ser una señal de la complejidad de las emociones relacionadas con la historia construida durante el matrimonio y el proceso de la separación. Del mismo modo, el nerviosismo se puede percibir como la consecuencia de recordar los momentos difíciles, las discusiones y las situaciones que causaron dolor, debido a que, en aquel entonces, el cerebro hizo de repente la conexión entre la pérdida y lo que se ha vivido en la relación marital.

Al procesar el duelo, es normal que se disminuya la intensidad de emociones como tristeza profunda, enojo, frustración y miedo al futuro que pudieron haber estado presentes al comienzo de la separación, así como menciona Villa (2021), el duelo normal debe ir disminuyendo progresivamente para no pasar a uno complicado. Entonces, la indiferencia se puede manifestar como una respuesta natural y protectora, donde la consultante no sintió ya la necesidad de involucrarse con él de manera cercana emocionalmente.

Después de una separación marital, las personas tienden a centrarse más en sí mismas y sus aspiraciones para llegar a la adaptación y aceptación de su nueva realidad. En este contexto, el cambio en ella al ver a su esposo, de ponerse nerviosa a sentirse indiferente, puede ser un signo de que estuvo acomodando sus emociones para lograr su bienestar y, en consecuencia, no sentía necesidad de continuar pensando en él en particular o en la relación en general, ya que se dio cuenta de que ya no juega un rol importante en su vida tanto en el presente como en el futuro.

Cabe señalar que este cambio, del nerviosismo a la indiferencia que provoca conductas distintas, es muy relevante respecto a la aceptación de la separación que implica el duelo, pero no significa necesariamente la superación de todo lo que ocurrió durante la relación marital, sino que es un paso hacia el avance del proceso. Tampoco ser indiferente no quiere decir que la consultante haya olvidado lo sucedido o no haya tenido emociones relacionadas con ello, sino que estuvo aprendiendo a gestionarlas para ofrecerse una mejor calidad de vida. Es así como Kessler (2016), al hablar de la teoría del duelo planteada por Kübler-Ross (1969), argumenta que llegar a la aceptación implica aprender a vivir con la nueva realidad, sin estar de acuerdo con ella.

Con referencia a lo previamente explicado, se entiende que los cambios son frecuentes y naturales tras una separación marital y forman parte del proceso del duelo que se vive en un contexto familiar y social determinado, aunque cada persona maneja su situación de manera única. Por lo tanto, los siguientes párrafos darán cuenta de cómo algunos integrantes de la familia como los hijos, pueden influenciar decisiones de la madre al atravesar la pérdida del vínculo matrimonial.

Durante el proceso psicoterapéutico, la consultante mostró confusión al tomar decisiones sobre la relación con su esposo, en específico, sobre si divorciarse o no. El recibir el apoyo de sus hijos y el sentirse escuchada en la psicoterapia fueron importantes para tomar la decisión de

hacerlo. Esto se rescata porque en la sesión 19 manifestó esta confusión, pero en la sesión 20 refirió que ya estaba decidida. Tal decisión se evidencia en la siguiente viñeta clínica:

C	Pero antes mis hijos en la comida me empezaron a decir mamá, divorciate, va a ser más fácil ahorita que después
C	Entonces sí me quedé como pensando ese distinto y ahorita al venir aquí, dije que lo voy a hablar con Celestin. La verdad es que no sé, estoy confundida, no sé si me quiero divorciar, si no me quiero divorciar.
C	Sí Celestin, por ese lado sí estoy pensando, pero estoy confundida; a lo mejor sí quiero divorciarme porque hacerlo todo legal, porque también se me hace injusto que él esté disfrutando todo el destino que hicimos y formamos juntos los cinco, junto con mis hijos.
Sesión 19, fecha: 28 / 09 / 23, las líneas 10, 12 y 17.	
C	Y ya tomé la decisión, sí, me voy a divorciar. Sí, me quiero divorciar,
C	A partir de enero, que ya bajó un poquito el trabajo, ya voy a estar más tranquila también. Así voy a poder empezar a tramitar.
Sesión 20, fecha: 05 / 10 / 23, las líneas 8 y 10.	

De la viñeta anterior se constata lo que refieren Krause et al. (2006), que para que se dé un indicador de cambio, se requiere que la persona acepte su propia participación en la solución del problema (indicador de cambio letra g, p. 54). Asimismo, al tomar la decisión de divorciarse, la consultante justifica que la separación de su esposo implica la pérdida de un proyecto compartido y la reconfiguración de su identidad, lo que comprueba el punto de vista de Mustad (2019), quien comenta que una mujer separada no se ve ya como esposa de alguien y pierde la identidad que tenía antes de separarse.

Además, esa decisión se presenta como un paso hacia la aceptación de la separación, incluso su integración para superar el duelo. Es un ajuste que se hace a través del proceso psicoterapéutico, donde la consultante aprende a reinterpretar la situación y reestructurar sus pensamientos a la nueva realidad de su vida, debido a que, según Madrid (2005), la escucha psicoterapéutica y estructurada mediante secuencias lógicas permite ajustar gradualmente las emociones hasta la superación de la situación adolorida.

El discurso de la consultante demuestra que la retroalimentación de sus hijos influyó mucho en cuanto a la toma de decisión de divorciarse, pues le ayudó a aclarar sus dudas, tener mayor fuerza de voluntad para asumir la separación y ver el divorcio como una opción de alivio y adiós definitivo. Al considerar a los hijos como parte del entorno inmediato de la consultante, se puede notar la importancia de la red de apoyo social para ella puesto que, como profesionales de leyes, le ofrecieron consejos prácticos para tomar decisiones más informadas; así como dice Worden (2013), una red de apoyo social sólida permite decidir con seguridad y genera esperanza en el contexto del duelo.

En definitiva, los cambios cognitivos mencionados con anterioridad esclarecen que la consultante reconfiguró su percepción de la relación construida con su esposo durante el matrimonio, lo que le llevó a replantear sus prioridades, mientras experimentaba sentimientos y emociones distintas, tales como ira, nerviosismo, indiferencia, confusión y tranquilidad. A medida que procesaba su duelo a lo largo de la alianza psicoterapéutica, sus pensamientos y conductas se volvieron más adaptativos y, por lo tanto, favorecieron la aceptación de la separación como parte de su historia.

6.3 De la desregulación emocional al cambio conductual

Separarse de su esposo no es únicamente una experiencia devastadora, sino que también ofrece una oportunidad para crecer, conocerse mejor y descubrir nuevos intereses. Como seres con una tendencia innata hacia el crecimiento y el bien, las personas suelen buscar nuevas estrategias para enfrentar situaciones difíciles y estresantes (Perls, 1974). Entonces, hablar de cambios conductuales en el contexto de duelo por separación marital requiere describir cómo las emociones y el estrés derivados de esa separación pueden influir en las conductas del doliente. Cabe señalar, que dichos cambios son respuestas adaptativas que reflejan el esfuerzo por lidiar con el duelo.

Usualmente, la ruptura amorosa está asociada con sentimientos de fracaso y es muy común que la persona experimente momentos de flojera al atravesar la situación (Pérez, 2023), porque no puede asimilar de repente las respuestas naturales del cuerpo y la mente ante un proceso emocionalmente agotador como el duelo. Por consiguiente, se hace el uso de algunos fragmentos del proceso psicoterapéutico para comprobar el paso de la desregulación emocional al cambio conductual, analizando el caso de una mujer separada de su esposo, cuyo motivo de consulta fue el duelo no resuelto.

En la segunda sesión del proceso psicoterapéutico, la consultante expresó su sentimiento de flojera y su deseo de trabajar. Al igual, mencionó la desesperación de sus hijos al verla sin trabajo durante alrededor de cuatro meses, pidiéndoles que le tuvieran paciencia porque buscar y encontrar un trabajo formal era uno de sus proyectos.

Enseguida, por medio de la alianza psicoterapéutica, se expuso la importancia de la cuestión laboral en la vida diaria para obtener recursos para vivir. Además, se realizaron preguntas de influencia, para que la consultante se diera cuenta de que el trabajo tiene un papel fundamental para conseguir la independencia financiera y establecer una identidad distinta de su rol anterior como esposa, lo cual es esencial para reorganizar su vida y alcanzar el bienestar emocional tras la separación.

Vinculado a todo esto, empezó a trabajar menos de un mes después y, en la sesión 19, comentó que trabajar por necesidad fue un cambio muy significado en su vida; pues antes trabajaba muy poco y por gusto o con el motivo de ahorrar, porque su esposo le procuraba todo lo que necesitaba, pero la nueva realidad provocada por la separación, le obligó a trabajar. Todo esto se evidencia en la siguiente viñeta clínica:

C	Este, otro es que todavía no me siento lista porque esto todavía lo tengo muy estancada en cuestión laboral. Me siento hasta como que soy floja, pero nunca he sido floja, siempre he trabajado. Entonces no sé si sea parte de este proceso que no tengo ganas de trabajar, no tengo, no, no y quiero salir de esto porque siempre he trabajado.
C	Además, noto que de repente mis hijos como que se desesperan de que me ven así sin trabajo, tengo como de enero para acá que no tengo trabajo muy formal. Entonces siento como que veo a mis hijos como que, sí y yo he hablado con ellos y les digo ténganme paciencia, o sea, no es que sea floja porque siempre he trabajado, es algo que está en mí y tengo que trabajarlo en mí para yo poder otra vez empezar a. Ese es otro proyecto que tengo, como echarle ganas y salir para otra vez empezar a agarrar camino y trabajar.
Sesión 2, fecha: 20 / 04 / 23, las líneas 24 y 25.	
C	El otro cambio es el trabajo, que ahora es por necesidad. Ahora ya no es por puro gusto o porque quiero ahorrar para mí. Ese cambio también ha sido un cambio muy grande para mí, pero me gusta.
Sesión 19, fecha: 28 / 09 / 23, la línea 72.	

De la viñeta anterior se puede constatar lo que comentan Krause et al. (2006), que, a fin de que haya un indicador de cambio, se exige que la persona exprese la necesidad de hacer el cambio y luego alcanzarlo (indicador de cambio letra f, p. 54).

En la viñeta se evidencia que, durante el proceso del duelo por terminar la relación matrimonial, la mujer experimenta emociones que afectaban directamente su nivel de energía y motivación para efectuar tareas diarias como el trabajo formal, puesto que, de acuerdo con García (2023), sufría antes, durante y después de la separación. Esto le llevaba a tener dificultad para concentrarse en sus planes vitales.

A continuación, se entiende que el cambio sucedió por haber recibido algunas retroalimentaciones a través de técnicas psicoterapéuticas, como el reflejo y la psicoeducación, que le ayudaron a comprender y aceptar que la falta de motivación y sensación de desinterés durante el duelo por separación marital, es una respuesta natural a la intensidad emocional que surge a causa de la pérdida de la relación; así como Perls (1974), asevera que darse cuenta de las emociones y dejarlas existir sin juzgarlas es un paso muy significativo hacia la aceptación de la realidad.

En este mismo contexto de cambio, la consultante afirmó su progreso en la sesión 20, elogiando el empezar a trabajar, las sesiones de terapia y el grupo de alcohólicos anónimos al que iba, como herramientas que le permitieron avanzar en su proceso de duelo, ya que no se encerraba en su casa y se mantenía ocupada, al involucrarse en actividades útiles. Sin embargo, tenía ganas de ir al gimnasio para mejorar su salud física y conseguir los beneficios mentales y emocionales que generan el hacer ejercicio, ejemplos de ello incluyen la reducción del estrés, la mejora del estado del ánimo, entre otros. No ha ido porque quería ir al hospital para revisar primero sus rodillas que hacían ruido, lo que ella enseñó en el consultorio para ilustrar. Cabe precisar que el relato de ambos últimos párrafos se demuestra en la siguiente viñeta:

C	La verdad es que me siento mucho mejor.
C	Pues desde que empecé a trabajar, me sentía un poquitito mejor, había días tristes por supuesto, pero me sentía un poco mejor porque me mantenía ocupada. Me sirve mucho la terapia, mucho. El grupo también me ayudó. Siento que me ayuda también no andar cerrada en mi casa. Siento que me ha servido todo lo que estoy haciendo: terapias, grupo, trabajo...

C	¿El gimnasio? Sí, es cierto. Tengo tantas ganas de ir al gimnasio, pero escucha mis rodillas, eso es lo que me está deteniendo. Mira, escucha, escucha. Entonces yo soy muy de la pierna.
Sesión 20, fecha: 05 / 10 / 23, las líneas 26, 28 y 31.	

La viñeta anteriormente colocada justifica lo que Krause et al. (2006), determinan de que, para que haya un indicador de cambio, la persona atendida debe valorar la ayuda recibida (indicador de cambio letra q, p. 54). Al respecto, se puede ver que la consultante relató claramente que la terapia le sirvió mucho, al igual que el trabajo y el grupo de alcohólicos anónimos. Es conveniente precisar que empezó a trabajar después de haberse dado cuenta, a través de la relación psicoterapéutica, de la importancia del ingreso laboral para mantenerse y corresponder a sus necesidades.

Del mismo modo, la viñeta comprueba que, al separarse se experimenta una pérdida amorosa que involucra un duelo marcado por etapas emocionales, que no siguen necesariamente algún modelo teórico, como lo planteó Kübler-Ross (1969), quien determina que las fases del proceso del duelo son la negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Entonces, la adaptación a la nueva realidad se hizo con tiempo y, a medida que la consultante avanzaba en el camino, fue normal y natural que se sentía más fuerte en algunos momentos y más vulnerable en otros.

Al atravesar el fin de la relación marital que es una situación dolorosa, las emociones experimentadas por la consultante no fueron constantes y los mismos síntomas que había manifestado al inicio reaparecían al llegar a la última fase. Puesto que, hay días en los que se sentía más segura, tranquila, incluso motivada para seguir adelante, enfrentando la realidad; mientras que en otros días el sufrimiento, la tristeza, la incertidumbre, el miedo al futuro, entre otros, resurgían con fuerza. Todo esto justifica lo que menciona Pérez (2023), al afirmar que es una característica fundamental del proceso del duelo, que no hay un progreso constante, sino que hay avances, pero también retrocesos.

Todo lo que se ha mencionado anteriormente en este apartado señala que la desregulación emocional tiene un impacto directo en las conductas. En el contexto de este Trabajo de Obtención

de Grado (TOG), podemos determinar que el duelo por separación marital no solo se refiere a una experiencia emocional compleja, que involucra una pérdida de relación significativa, sino también una situación en la que las emociones pueden cambiar rápidamente, siendo probable que influyan severamente en los comportamientos del doliente al poner en riesgo su salud mental, si no se gestionan adecuadamente. Así pues, es conveniente ver cómo el autocuidado se puede convertir en una herramienta básica y útil para restaurar el bienestar emocional tras el término del vínculo matrimonial.

Al inicio del proceso psicoterapéutico, la consultante relató que ha dedicado muchos años al cuidado de su familia, o sea, su esposo y sus hijos, puesto que era ama de casa. Por un lado, no se arrepintió de haberlo hecho así porque, desde su punto de vista, sus tres hijos varones son buenas personas, con quienes mantenía una relación sana desde siempre. Por otro lado, reconoció que la separación de su esposo no fue nada fácil para todo el sistema familiar, porque afectó a todos. Es así como en la sesión 19, comentó que empezó a dedicar tiempo al autocuidado, entendiéndose como todas aquellas prácticas frecuentes que desarrolla el individuo para cuidar su salud y tener una mejor calidad de vida (Tobón, 2003). Esto se nota como una nueva forma de vivir, porque la consultante confirmó que antes no era así. La siguiente viñeta da cuenta de ello:

C	Y yo todos esos años yo me dediqué a mis hijos, o sea, a mi familia. Yo era una señora de casa.
C	Ya fueron muchos años que yo me dediqué a ellos y no me arrepiento, de verdad. No me arrepiento porque son muy buenos muchachos.
Sesión 1, fecha: 13 / 04 / 23, las líneas 41 y 45.	
C	Pues sí, el empezar a verme a mí, porque antes yo veía primeramente por él, por mis hijos, o sea, que ellos estuvieran bien, porque en casa es todo estuviera al 100%, todo en todos aspectos y ahorita estoy empezando a verme a mí, a qué es lo que quiero, qué es lo que quiero, qué es lo que voy a hacer. Eso es lo que estoy empezando.
Sesión 19, fecha: 28 / 09 / 23, la línea 76.	

La viñeta anterior reafirma lo que mencionan Krause et al. (2006), de que el cambio requiere que la persona transforme los valores y las emociones en relación consigo misma (indicador de cambio letra m, p. 54). Debido a que, ser ama de casa era un valor para la consultante en donde,

como se mencionó con anterioridad, ha dedicado la mayoría de su tiempo al cuidado de su familia; no obstante, alcanzó a modificarlo durante el proceso psicoterapéutico para valorar más que antes el autocuidado.

La nueva conducta de la consultante de verse a sí misma más que antes ilustra que, aunque el duelo por separación marital es una situación sumamente dolorosa, también puede ofrecer algunas ventajas, como redefinición de prioridades, mejor autoconocimiento, descubrimiento personal, entre otros (Pérez, 2023). En este caso específico, el autocuidado se puede determinar como el resultado de una percepción más compasiva de la consultante consigo misma, al reconocer su valor, establecer límites saludables y revalorizar la relación familiar para ofrecerse nuevas oportunidades de crecimiento personal. De esta forma, Ramírez y Rivera (2023), presentan la separación como la única y eventual solución posible, cuando todo tipo de intento por fortalecer el vínculo del matrimonio se lleva a cabo sin éxito.

Separarse después de crear una familia unida por el lazo matrimonial involucra el cierre de una etapa significativa en el ciclo vital. A menudo, el duelo por separación amorosa es tan difícil y arduo que se asemeja al de la muerte de un ser querido (Pérez, 2023). Sanarlo es un proceso que lleva tiempo, pero cuidarse de manera integral (lo físico, mental y social) permite avanzar hacia la aceptación de la pérdida como un hecho natural que tiende a suceder en la vida de todos los seres humanos. Entonces, el autocuidado es fundamental para recuperar el equilibrio emocional y fortalecer el estado de ánimo para así seguir adelante con mayor seguridad, enfrentando los desafíos de la vida.

VII- Conclusiones, propuestas y limitaciones

Los resultados expuestos previamente nos permiten plantear que el duelo por separación no es simplemente la ausencia del otro, sino la reconfiguración de una historia compartida, de roles asumidos y de expectativas construidas juntos durante el matrimonio. Asimismo, implica una experiencia compleja de emociones contradictorias, ajustes personales y cambios significativos tanto en el ámbito emocional como en los aspectos cognitivo y conductual. Es decir, más allá de los datos concretos, este Trabajo de Obtención de Grado (TOG) deja entrever las distintas etapas atraviesa una mujer al separarse de su esposo. A continuación, cabe precisar que, con el motivo de concluir, hacer propuestas y plantear las limitaciones, este capítulo se estructura de la siguiente manera:

- El apartado 7.1 presenta las principales conclusiones que resumen y dan sentido a los resultados obtenidos durante el proceso de psicoterapia y analizados a lo largo de este trabajo. Puesto que contribuyen ampliamente a comprender el proceso de duelo en mujeres separadas de su esposo.
- Con base a los resultados y conclusiones obtenidas, el apartado 7.2 recoge una serie de propuestas diseñadas para responder a necesidades detectadas en una mujer en proceso de duelo tras la separación marital. No obstante, esas propuestas pretenden ser una invitación para acompañar, desde una mirada comprensiva y empática, a mujeres separadas en su crecimiento personal y ajuste emocional. Del mismo modo, pueden servir de herramientas para futuras intervenciones y líneas de acción concretas en el espacio psicoterapéutico.
- El apartado 7.3 presenta brevemente las limitaciones principales del trabajo, cuyo propósito es definir claramente hasta dónde llega el estudio del caso y qué aspectos se quedan sin profundizar. Lo que permitirá justificar las decisiones metodológicas y mantener la coherencia entre el objetivo de la investigación y su diseño.

7.1 Conclusiones

En el contexto del duelo por separación marital, resulta importante que la persona llegue a darse cuenta de que atraviesa una situación complicada, lo que facilitará la toma de decisiones como lo es, en caso de esta mujer, el divorcio que disuelve el matrimonio, mediante la entrega del

acta formal que pone fin a los derechos y obligaciones legales que existen entre los cónyuges. Suele ser una experiencia de una gran carga de emociones y sentimientos como tristeza, ira, confusión, miedo, decepción, entre otros, debido a que está marcado por la pérdida de una relación que representaba una parte fundamental de la identidad personal.

Por un lado, a través del proceso psicoterapéutico, la consultante pudo identificar y comprender mejor sus emociones y aclarar sus dudas, lo que le ayudó a reconocer y establecer sus propios deseos y metas para el futuro. Todo esto evidencia que la psicoterapia desempeñó un papel significativo en la toma de decisiones de divorciarse, al proporcionar un espacio seguro, donde pudo expresarse libremente y explorar con mayor facilidad sus emociones, conductas y pensamientos relacionados con la separación de su esposo.

Del mismo modo, se evidencia que el vínculo entre psicoterapeuta y consultante constituye uno de los pilares fundamentales sobre los que se sostiene cualquier proceso psicoterapéutico. No se trata de una relación interpersonal más, sino una relación profesional, profundamente empática y cargada de significación emocional, que se establece con propósitos claros: favorecer el crecimiento, la elaboración psíquica, la sanación o el alivio del sufrimiento del consultante. Este vínculo no se impone ni se fuerza, se construye, sesión a sesión, a través del compromiso honesto, escucha atenta, autenticidad íntegra y respeto mutuo.

En el caso de este TOG que trata el tema del duelo por separación, se entiende que la alianza psicoterapéutica se convirtió en un espacio emocional seguro, desde la cual la consultante pudo transitar, elaborar y resignificar la experiencia de la pérdida de la relación matrimonial. A través de esta alianza, ella aprendió a ponerle palabras al dolor, comprendió sus propios patrones vinculares, integró la vivencia de la pérdida en su historia, recuperó recursos internos y descubrió que puede reorganizar su vida, dándole sentido su rutina diaria, para seguir adelante. Así que, el vínculo con el psicoterapeuta no solo acompañó la elaboración de la pérdida, sino que pudo convertirse en una experiencia vincular correctiva y reparadora.

Por otro lado, una de las ideas principales de la separación entre esposos donde hay hijos, es que éstos puedan tomarla de manera negativa, al enfrentar la pérdida de la unidad familiar y la necesidad de reestructurarla. Sin embargo, pueden convertirse en una red de apoyo y en una motivación para que se tome la decisión del divorcio cuando la relación marital es conflictiva, así

como sucedió en el caso de la consultante, es decir, los hijos motivaron a su madre para que se divorciara.

Considerando este acontecimiento, se puede establecer que cuando una madre atraviesa un duelo por separación, la ayuda de los hijos puede ser muy determinante para su bienestar emocional, al brindarle una perspectiva más objetiva sobre la situación, analizar con ella los pros y contras de cada opción y recordarle sus fortalezas y herramientas cuando la inseguridad la invada. La clave aquí no es tomar decisiones por ella, sino caminar a su lado, como guía, un acompañante que le permita recuperar la confianza en sí misma. Esta colaboración no solo es práctica, sino también simbólica, ya que demuestra que los lazos familiares, aunque transformados, siguen siendo fuertes y significativos.

Con referencia a lo previamente explicado, se puede determinar que la red de apoyo social (familiares, profesional, amigos, compañeros u otras personas de confianza) es una herramienta fundamental y saludable en el proceso del duelo, puesto que es un tiempo en el cual la persona se siente desprotegida, desorientada y vulnerable emocionalmente. Así pues, es recomendable estar rodeado de personas que ofrecen escucha empática y aceptación incondicional ayuda a reorganizar la vida, al pasar por la pérdida del vínculo matrimonial. Cuando el doliente recibe la ayuda de su entorno, el duelo se puede transformar de una experiencia solitaria en una oportunidad de conexión profunda, crecimiento personal y descubierto de su verdadero ser.

Cuando una mujer se separa de su esposo y éste era el principal proveedor económico de la familia, el trabajo adquiere un significado aún más profundo y urgente para seguir adelante con dignidad y fortaleza. Debido a que permite cubrir necesidades distintas como alimentación, salud, educación, entre otros. Es el medio fundamental por el cual los seres humanos obtienen ingresos para vivir, es decir, va más allá que el simple hecho de ganar dinero. Entonces, la cuestión laboral es una herramienta esencial para recuperar el control de la vida, tanto desde lo económico como desde lo emocional y social.

Al atravesar una separación marital, empezar a trabajar abre puertas en múltiples aspectos de la vida. No se trata únicamente de contar con una fuente de sustento económico, sino también de iniciar un proceso de transformación personal, emocional y social que permite crear una visión positiva y respetuosa en su entorno, porque ingresar al mundo laboral, después de separarse de su

esposo, se interpreta comúnmente como un acto poderoso de valentía y un ejemplo valioso de esfuerzo, responsabilidad y superación propia. En este contexto, el proceso psicoterapéutico se convierte en recurso clave, no solo en un espacio de ayuda emocional, sino también como una herramienta que favorece el empoderamiento y el bienestar personal que son elementos fundamentales para ingresar al mundo laboral con confianza y seguridad.

Para la consultante, comenzar a trabajar significó también cerrar una etapa e implicó dejar de depender económicamente del exesposo, lo que le permitió tomar decisiones con mayor libertad y autonomía, sin subordinarse a otra persona. Al respecto, el proceso psicoterapéutico le impulsó a construir una nueva identidad, en la cual se vio como una mujer autónoma, capaz de salir de la zona de confort para afrontar los desafíos y enfrentarse a un mundo que parecía hostil y desconocido. Fue muy relevante en el sentido de que pudo comprender lo vivido en el matrimonio sin culpas ni cargas y dio paso hacia un lugar más sano y equilibrado.

El empleo es una vía hacia el estabilidad, independencia económica y crecimiento personal. Entonces, es fundamental que las mujeres que se encuentran en situación de duelo por separación marital puedan acceder a oportunidades laborales para replantear los proyectos y mejorar su calidad de vida, puesto que cuando no se cuenta con un trabajo, los planes se quedan suspendidos, se postergan metas, se abandonan sueños importantes y es muy fácil perder el impulso de seguir avanzando.

7.2 Propuestas

A partir de este Trabajo de Obtención de Grado (TOG), se entiende que el proceso del duelo por separación marital conlleva una serie de pérdidas que van más allá del vínculo matrimonial: se pierde un proyecto de vida, una identidad compartida, ciertas rutinas, expectativas construidas juntos, entre otros. Entonces, las propuestas que se plantean en este apartado no solo buscan la adaptación a la nueva realidad, sino también favorecer la elaboración saludable del duelo. Cabe precisar que dichas propuestas tienen como finalidad acompañar a mujeres separadas en la integración de experiencia vivida, el fortalecimiento de recursos personales que le permitan avanzar con claridad y seguridad, la reorganización de vida y la apertura hacia nuevas oportunidades vitales.

- Por un lado, en esta investigación, se puede notar la existencia de estudios y encuestas que abordan aspectos vinculados con el matrimonio y divorcio. Por otro lado, se observa una carencia significativa de instrumentos específicos que exploren la experiencia de separación marital como proceso autónomo. Sin embargo, el duelo por separación involucra una gama de transformaciones emocionales, conductuales, cognitivos, familiares y sociales que merecen ser estudiadas en profundidad. Por esta razón, se recomienda el desarrollo y la aplicación de encuestas centradas únicamente en la separación conyugal, que permitan captar datos relevantes sobre el motivo de la separación, sus efectos psicológicos, su afectación sobre el sistema familiar, entre otros.
- Lo más común es asociar el duelo exclusivamente con la pérdida de un ser querido por muerte. Esta percepción es válida, pero limitada, puesto que el duelo también puede surgir ante otros tipos de pérdida como lo es la separación conyugal. En este contexto, se propone reconocer y valorar el duelo por separación marital como un proceso legítimo de pérdida que merece una atención psicoterapéutica enfocada en la aceptación incondicional, la escucha atenta y la empática profunda, ya que minimizarlo puede dificultar su elaboración adecuada.
- El duelo por separación no debe ser apresurado. Es fundamental que la persona no se presione ni se sienta obligada a pasar rápidamente de una etapa a otra, lo que puede generar bloqueos emocionales, duelos no resueltos o empeoramiento de la situación. Porque cada etapa necesita ser vivida a su ritmo y con autenticidad y honestidad para que el proceso de aceptación y superación sea verdadero y profundo. Por consiguiente, respetar la velocidad con que el doliente procesa su duelo es una forma adecuada que favorece el ajuste emocional y la integración experiencial.
- En la elaboración del duelo por pérdida del vínculo matrimonial, el proceso psicoterapéutico se presenta como una herramienta esencial, ya que la psicoterapia ofrece un espacio seguro que permite a la persona vivir debidamente sus emociones, procesar el duelo con el motivo de adaptarse a la nueva realidad creada por la separación, replantear la situación para poder redefinir prioridades y romper si posible con patrones, al tomar mejores decisiones.

- Al atravesar el proceso de duelo por separación marital, contar con vínculos significativos – ya sean familiares, amistosos o comunitarios – permite a la persona sentirse acompañada y protegida. Estos vínculos contribuyen ampliamente a mitigar el sentimiento de soledad, favorecen la expresión emocional y refuerzan el sentido de pertenencia. Por lo tanto, se recomienda fortalecer la red de apoyo social como un recurso clave para procesar adecuadamente el duelo, al separarse de su esposo.
- La separación no solo implica la pérdida de la relación matrimonial, sino también la fragmentación de proyecto en común. Por esta razón, es esencial que la persona pueda construir nuevos propósitos, establecer metas personales y visualizar caminos posibles para seguir adelante. Todo esto evidencia que diseñar un proyecto de vida tras la separación conyugal es una herramienta poderosa para facilitar el crecimiento personal y fortalecerse ante los desafíos que causan la situación.

Este Trabajo de Obtención de Grado (TOG) ha permitido identificar no solo la profundidad emocional del duelo por pérdida del vínculo conyugal, sino también la necesidad de abordarlo con recursos adecuados para favorecer su elaboración, ya que el duelo abordado con herramientas apropiadas puede transformarse en una oportunidad de autoconocimiento profundo, resiliencia enriquecedora, renovación auténtica y crecimiento personal.

De igual forma, se hace evidente que abordar el duelo desde la perspectiva del diálogo interdisciplinario favorece un acompañamiento integral y efectivo. No es solamente una opción metodológica, sino también una necesidad ética y humana, ya que reconoce que el ser humano es más que la suma de sus partes. Este diálogo enriquece simultáneamente la intervención profesional y la experiencia de quien atraviesa el duelo, al proporcionar herramientas más amplias que facilitan la sanación, la adaptación y la reorganización personal de vida.

El duelo, como experiencia profundamente personal y social, desafía los límites de una sola disciplina. Pretender comprender o acompañar a una persona en duelo desde una visión de un solo enfoque es reducir su vivencia a una dimensión fragmentada, ignorando la riqueza, complejidad y profundidad de la situación. Entonces, el adordaje interdisciplinario favorece una atención más eficaz y una comprensión más profunda del ser humano en situación de pérdida. No se trata de que

una disciplina se imponga sobre otra, sino de que se dialoguen con respeto, reconociendo que la verdad sobre el duelo es múltiple, cambiante y exhaustivamente contextual.

Entonces, a partir de las propuestas planteadas, se abre la posibilidad de seguir investigando y desarrollando modelos de atención psicoterapéutica más específicos y culturalmente contextualizados. En el futuro, las investigaciones podrían enfocarse en el desarrollo de instrumentos de evaluación y modos de intervención que fortalezcan las herramientas personales y sociales de mujeres que enfrentan el duelo por separación marital.

7.3 Limitaciones

Este Trabajo de Obtención de Grado (TOG) se centró en analizar el proceso del duelo por separación marital, sin enfocarse en los otros temas trabajados a lo largo del proceso psicoterapéutico. Asimismo, presentó y examinó los episodios de cambio en el ámbito emocional, cognitivo y conductual, sin estudiar directamente las intervenciones del psicoterapeuta.

Desde el punto de vista temático, la investigación no aborda profundamente las consecuencias legales, económicas o relativas a la custodia de hijos que puedan derivarse de la separación, aunque son dimensiones relevantes que se han trabajado en el proceso psicoterapéutico.

Al transcribir los audios de las sesiones, se notó que a veces había ruido alrededor del consultorio que no favoreció la relación psicoterapéutica en el aquí y ahora. Se considera como una limitación, puesto que, desde la perspectiva de Perls (1974), es fundamental el contacto en el presente para que el consultante se dé cuenta del significado de sus vivencias para vivir sus emociones con mayor consciencia, acomodándolas y, en consecuencia, tomar decisiones que le permite alcanzar a aliviarse emocionalmente.

Teóricamente, en esta investigación, se adopta como marco teórico el modelo de las etapas del duelo propuesto por Kübler-Ross (1969), por considerarlo más flexible y aplicable al contexto de las pérdidas no mortales, como lo es la separación marital. Así pues, no se aborda en profundidad otras teorías como las tareas del duelo de Worden (2013).

Agradecimientos

A Dios, de quien todo he recibido; quien me ama con un amor perfecto y eterno.

A mi familia, específicamente mi hermana Nadine, por acompañarme con amor y confianza en cada etapa de mi vida.

Al ITESO que me abrió las puertas y puso a mi alcance todas las herramientas necesarias para llevar a cabo el programa de la maestría.

A la Dra. Tania Carina Zohn Muldoon, coordinadora de la maestría en psicoterapia en el ITESO, por su apoyo incondicional, entrega generosa y dedicación sincera para la integración de la universidad y la realización del proyecto de los estudios.

A mi asesor del TOG, el Dr. Marco Antonio Santana Campas, por sus valiosos consejos y paciencia enriquecedora a lo largo de la investigación. También, a los otros profesores por su ayuda y enseñanza.

A mis amigos sacerdotes y compañeros de la maestría, quienes han mostrado una amistad sincera y leal y siempre se han interesado en ayudar a quien lo necesita.

Referencias

- Ávila, M. y Moral de la Rubia, J. (2013). El significado psicológico de las cinco fases del duelo propuestas por Kübler-Ross mediante las redes semánticas naturales. *Psicooncología*, Vol. 10, Nº 1, pp. 109-130. <https://www.researchgate.net/publication/276040812>
- Barrón, A. (2004). *Apoyo social. Aspectos teóricos y aplicaciones, siglo XXI Editores*. Madrid.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B. & Emery, G. (1983). *Terapia cognitiva de la depresión*. Desclée de Brouwer: Bilbao.
- Bernat, M. (22/04/2020). *Elaboración de un duelo tras un divorcio*.
<https://www.centroeleia.edu.mx/blog/elaboracion-de-un-duelo-tras-un-divorcio/>
- Bourdieu, P. (1998). *La distinción: Criterio y bases sociales del juicio*. Taurus
- Cabodevilla, J. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Navar*. Vol. 30, No. 3, pp. 163-176.
<https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v30s3/original111.pdf>
- Chávez, Á (25/09/2016). *México, el país donde más duele el adiós y la muerte*.
<https://www.milenio.com/cultura/mexico-el-pais-donde-mas-duele-el-adios-y-la-muerte>
- El Diario (23/08/2023). *Estas son las causas más comunes de divorcios en Estados Unidos, según encuesta*. <https://eldiariiony.com/2023/08/24/estas-son-las-causas-mas-comunes-de-divorcios-en-estados-unidos-segun-una-encuesta/>
- Fink, B. (2007). *Introducción clínica al psicoanálisis lacaniano. Teoría y técnica*. Barcelona.
- Freud, S. (1917). *Duelo y melancolía, en obras completas, vol. XIV*. Buenos Aires: Amorrortu.
- García, A. (30/07/2023). *¿Quién sufre más en un divorcio? Divorcionetas*.
<https://divorcionetas.com/quien-sufre-mas-en-un-divorcio/>
- Gómez, L. (2018). *El proceso de duelo en las personas que viven con el virus de*

inmunodeficiencia humana (VIH) desde la perspectiva de los psicoterapeutas. ITESO

González, A. (2020). *Los 4 duelos de la vida*. Editorial SER

Greenberg, L. S., Rice, L. N. & Elliott, R. (1993). *Facilitation Emotional Change*. Nueva York: The Guilford Press.

Gutiérrez, R. (1990). *Introducción a la antropología filosófica*. Esfinge

Hornstein, L. (2011). *Autoestima e identidad: narcisismo y valores sociales*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2022). *Población. Matrimonios y divorcios*.

<https://www.cuentame.inegi.org.mx/poblacion/myd.aspx>

Kessler, D. (2016). *Sobre el duelo y el dolor: Elizabeth Kübler-Ross*. Ediciones Luciérnaga.

Krause, M. (2005). *Psicoterapia y Cambio. Una mirada desde la subjetividad*.

Ediciones Universidad Católica.

Krause, M., De la Parra, G., Arístegui, R., Dagnino, P., Tomicic, A. Valdés, N., Vilches, O.,

Echávarri, O., Ben-Dov, P., Reyes, L., Altimir, C., & Ramírez I. (2006). Indicadores genéricos de cambio en el proceso psicoterapéutico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol. 38, No 2, 299-325.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342006000200006

Kübler-Ross, E. (1969). *One death and dying*. New York : The Macmillan Company.

Madrid, J. (2005). *Los procesos de la relación de ayuda (2ª. Edic)*. Desclée de Brouwer.

Martínez, J. (2023). *El lenguaje del psicoterapeuta. Estrategias de comunicación para la práctica clínica*. Terracota

Meza, D., García, S., Gómez, A., Castillo, L., Suárez, S., & Martínez, B. (2008). El proceso del

duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de especialidades médico-quirúrgicas*, Vol. 13, No. 1, 28-31.

<https://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf>

Moreira, V. (2001). Más allá de la persona. Santiago de Chile. Universidad de Santiago de Chile.

Moreno, J. & Esparza, E. (2014). Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja.

Integración académica en psicología, Vol. 2, No. 5, 98-110. [https://www.integracion-](https://www.integracion-academica.org/attachments/article/63/09_Ruptura_pareja_-_Moreno_Esparza.pdf)

[academica.org/attachments/article/63/09_Ruptura pareja - Moreno Esparza.pdf](https://www.integracion-academica.org/attachments/article/63/09_Ruptura_pareja_-_Moreno_Esparza.pdf)

Montero, M. & Sánchez, J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis

conceptual. *Salud mental*, Vol. 24, No. 1, 19-27.

<https://www.redalyc.org/pdf/582/58212404.pdf>

Mustad, G. (22/03/2019). Consecuencias del divorcio: en la familia, hijos y la sociedad.

<https://hablemosderelaciones.com/c-divorcio/consecuencias-del-divorcio/>

Organización Mundial de la Salud (s/f). Preguntas más frecuentes.

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Orozco, E. & Salazar, C. (2019). Entrevistar en psicología. ITESO

Payás, A. (2010). Las tareas del duelo, psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-

relacional. Paidós: Barcelona.

Pérez, C. (2005). Aprendiendo a amar. Cuando tú cambias, todo cambia. Plasta blanda.

Pérez, G. (2023). La muerte del amor. Tras el final viene un nuevo inicio. Planeta mexicana,

S.A. de C.V.

Perls, F. (1974). *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Ed. Cuatro vientos.

Ramírez, J. & Rivera, S. (2023). Construcción y validación de una escala de conductas de separación de pareja. *Acta de investigación psicológica*, Vol. 13, No 2.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322023000200064

Rojas, M. (2021). *Encuentra tu persona vitamina*. Espasa

Rogers, C. (1966). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós

Rogers, C. (1984). *Grupo de encuentro*. Buenos aires: Ed. Amorrortu

Rogers, C. (1993). *El proceso de convertirse en persona*. México: Ed. Paidós

Ruiz, M. (09/03/2016). *La resignación, una peligrosa comodidad*.

<https://www.psico.org/articulos/la-resignacion-una-peligrosa-comodidad>

Scandar, M. (2014). El uso del estudio de casos en la investigación en psicoterapia. *Psicodebate*.

Vol. 14, N° 1, pp. 69–84.

<https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/335/135>

Sernaque, F. (2023). *Consecuencias de la separación conyugal en el Perú, 2010-2020*.

Universidad Señor de Sipán

Statistics Canada (09/03/2020). *Los divorcios concedidos en Canadá han disminuido drásticamente*. <https://torontodominicano.com/2022/03/p32607/>

Tobón, O. (01/01/2003). *El autocuidado: una habilidad para vivir*.

<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870>

Villa, E. (2021). *Proceso psicoterapéutico de un duelo complicado*. ITESO

Wolf, J. (2022). *Superando el duelo después de un suicidio*. Terracota

Worden, J. (2013). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós

Zohn, T., Gómez, E. & Enríquez, R. (2018). *Los estudios de caso en psicoterapia. Desafíos y posibilidades*. ITESO.

Apéndice 1: Formato de consentimiento informado



MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA PROYECTO PRESENCIA CARTA DE CONSENTIMIENTO

Tlaquepaque; Jalisco a ____ de _____ de 20__.

PRESENTE

Por medio de la presente, en términos del artículo 24 y 31 del Código Civil del Estado de Jalisco, así como en términos del artículo 87 de la Ley Federal del Derecho de Autor, en pleno uso de mis facultades, otorgo mi consentimiento expreso por tiempo indefinido, a título gratuito, para autorizar que se capture por medio de fotografía, voz, imagen, texto y videgrabación el contenido de las sesiones de psicoterapia, así como para que este sea utilizado para ser visto, escuchado, leído, y comentado con las y los profesores y sus compañeros(as) de clases dentro de la Maestría en Psicoterapia, siempre y cuando la información que permita que mi persona sea identificable sea debidamente protegida.

Entiendo y manifiesto conocer que quien me atenderá en terapia es estudiante de la Maestría en Psicoterapia y que puede llegar a tener formación académica distinta a la psicología, por lo que, si requiero de algún reporte, dictamen o similar, daré previo aviso a los coordinadores del Proyecto Presencia, para que me canalicen con quien pueda dar esta atención y emitir el documento requerido. Mi propósito de compartir esta información es la mejora continua de la atención brindada y además que el estudiante pueda recibir sugerencias que le ayuden a aprender y a avanzar en su formación como psicoterapeuta.

Entiendo y manifiesto también, que la información sobre mis sesiones será tratada con respeto y en un marco de anonimato y confidencialidad, esto es, mis datos personales de identificación como son mi nombre, así como apellidos serán omitidos al usarse los contenidos de las sesiones de psicoterapia, apegándose así el contenido de las sesiones al proceso de formación e investigación y que tanto sus profesores(as) como los compañeros(as) de clase asumen también este compromiso.

Estoy informada(o) de que en cualquier momento puedo modificar esta decisión y notificársela. Y, en ese caso, el Terapeuta que me sea asignado podrá utilizar los datos únicamente con fines educativos o de investigación, dentro de clases que le favorezcan en su proceso formativo, siempre y cuando se respete mi anonimato.

Tanto mi nombre, imagen como el contenido de las sesiones no tiene mi autorización para ser utilizado en la promoción comercial, o no comercial inclusive, del servicio que otorga el Proyecto Presencia a la comunidad ITESO o externos.

Atentamente,

Nombre completo del
Consultante

Fecha

Firma

Respecto al tratamiento de mis datos personales, el Aviso de Privacidad Integral relacionado con el Proyecto Presencia está disponible para el Usuario, previo al tratamiento de la información del usuario, en el Departamento de Psicología, Educación y Salud.