

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: **KATIUSKA BETZABÉ VILLACÍS PÉREZ** con **CC. 175041662-8**, autora del trabajo de graduación intitulado: **"AFRONTAMIENTO DEL PROCESO DE DUELO EN UNA RUPTURA AMOROSA"**. Estudio realizado desde el enfoque sistémico con 5 hombres y 5 mujeres jóvenes adultos de la ciudad de Quito en el periodo de febrero-julio de 2018, previa a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGA CLÍNICA**, en la Facultad de **Psicología**.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, agosto 2019



KATIUSKA BETZABÉ VILLACÍS PÉREZ
CC. 175041662-8



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
PSICÓLOGA CLÍNICA**

**“AFRONTAMIENTO DEL PROCESO DE DUELO EN UNA RUPTURA
AMOROSA”**

**Estudio realizado desde el Enfoque Sistémico con 5 hombres y 5 mujeres jóvenes
adultos de la ciudad de Quito en el periodo de febrero – julio de 2018.**

AUTORA: KATIUSKA BETZABÉ VILLACÍS PÉREZ

DIRECTORA: Mtr. DORYS ORTIZ GRANJA

QUITO, 2019

DEDICATORIA

La culminación de este trabajo investigativo ha sido un proceso largo, en realidad fue un proceso de total aprendizaje a nivel personal y profesional en el cual experimenté, sentí, amé, perdí, volví a aprender, me conocí, me amé y confié, todo esto en un año.

Dedico este trayecto a quienes estuvieron para mí con su apoyo, familiares y amigos, en especial a Javier y Patricia mis padres, por su esfuerzo, responsabilidad y amor a nuestra familia además, han confiado y han estado conmigo cada minuto y finalmente, pero la más importante, a mi hermana Mishell, mi persona, mi ángel quien es sinónimo de amor y representa luz, constancia y valentía en mi vida.

AGRADECIMIENTO

Ésta disertación no hubiera sido posible sin el apoyo y las pautas profesionales de mis profesores, quienes han sido guía y luz en estos cinco años de carrera universitaria, agradezco en especial a mi directora de tesis Dorys Ortiz quien con su apoyo y paciencia ha respondido a cada una de mis dudas para la culminación de este trabajo. También quiero agradecer a cada una de las personas que aportaron a este trabajo con sus historias, gracias por compartir sus experiencias.

Resumen

Se realizó entrevistas semiestructuradas en el que participaron 5 hombres y 5 mujeres jóvenes adultos entre 19 y 25 años con el fin de indagar el afrontamiento del proceso de duelo en una ruptura amorosa, es decir un enfoque de investigación descriptiva con una metodología inductiva, las entrevistas se basaron en los indicadores de la investigación como el proceso de duelo, capacidad de afrontamiento y las características físicas, cognitivas y psicosociales de la etapa joven adulto en el desarrollo humano. Los resultados mostraron que las características del joven adulto influyen en su afrontamiento del proceso de duelo y que una de las características principales fue la formación del proyecto de vida personal, profesional en pareja y que al finalizar la relación amorosa y afrontar el proceso de duelo hubo reorganización y readaptación logrando bienestar.

Palabras clave

Proceso de duelo, recursos de afrontamiento ruptura amorosa, joven adulto

Tabla de contenidos

Introducción.....	1
1. Proceso de duelo.....	3
1.1 Conceptualizaciones	3
1.1.1 El duelo.....	3
1.1.2 Rupturas amorosas.....	5
1.2 Etapas del duelo	9
1.2.1 Negación.....	10
1.2.2 Ira.....	14
1.2.3 Negociación	18
1.2.4 Depresión.....	20
1.2.5 Aceptación	22
1.3 El duelo en relación a la ruptura amorosa.....	24
1.4 Factores que intervienen en el proceso de duelo	26
2. Adultez joven	30
2.1 Características	31
2.1.1 Características Físicas.....	31
2.1.2 Características Cognitivas	32
2.1.3 Características Psicosociales	33
2.2 La pérdida durante la adultez joven	35
3. Metodología	37
3.1 Metodología del estudio.....	37
3.1.1 Universo y muestra.....	37
3.1.2 Técnicas e instrumentos.....	37
3.1.3 Recolección de datos y análisis de información	38
4. Conclusiones	60
5. Recomendaciones.....	63
6. Bibliografía.....	64
7 Anexos.....	67

Introducción

El afrontamiento del proceso de duelo luego de una ruptura amorosa llega a ser la capacidad de los seres humanos de crecer a través del duelo y de reafirmar o revisar los mundos de creencias que la pérdida ha generado en la persona (García A. , 2014), además de la capacidad de ser acompañado por los sistemas de apoyo como la familia.

Sin lugar a dudas, un tema no suficientemente explorado pero necesario de entender, en algunos casos, autores especialistas han intervenido de manera individual, sin embargo, otros escritores especializados en el Enfoque Sistémico proponen el afrontamiento del duelo partiendo del apoyo de la familia como unidad vital que ayudaría a la persona que experimenta este cambio a un proceso de acompañamiento junto a su sistema.

La investigación trata el afrontamiento del proceso de duelo en una ruptura amorosa y cómo es vivenciado en jóvenes adultos, hombres y mujeres. Parte desde el Enfoque Sistémico el cual se caracteriza por el reconocimiento de la familia como unidad vital, entendiéndolo que desarrolla funciones de cuidado para cada uno de sus miembros además de ser organizador de experiencias que ayudan al desarrollo vital, en este caso, de los jóvenes adultos.

El objetivo de la presente disertación es indagar el proceso de duelo en una ruptura amorosa en jóvenes adultos, en base a lo cual, se ha planteado describir de manera teórica conceptos fundamentales del proceso de duelo y relacionarlas teóricamente con las rupturas amorosas detallando las características de los jóvenes adultos que atraviesan este proceso, desde la concepción de varios autores investigadores acerca del desarrollo humano y ciclo vital. Finalmente, especificar las características del proceso de duelo tras una ruptura amorosa en jóvenes adultos, a través de dispositivos de recolección de datos como es una entrevista semiestructurada para así confirmar la hipótesis de que los jóvenes adultos atraviesan y enfrentan el proceso de duelo en una ruptura amorosa de acuerdo a sus características: físicas, cognitivas y psicosociales.

Mediante una investigación descriptiva con una metodología inductiva a través de entrevistas semiestructuradas para el procesamiento de análisis de contenido y en donde, para la selección de la muestra y universo de la presente disertación se ha desarrollado el muestreo de bola de nieve el cual el investigador selecciona a un sujeto que cumpla con las características necesarias de la investigación, en este caso, jóvenes adultos que han

experimentado una ruptura amorosa, seguidamente ese sujeto identifica a otros con las mismas características y así el investigador lo acepta hasta llegar a la población necesaria, es decir 5 hombres y 5 mujeres, entre 19 y 25 años, de la ciudad de Quito

Es importante mencionar que en el primer capítulo se aborda teóricamente conceptos fundamentales del proceso de duelo y, a la vez, se relaciona con las rupturas amorosas, en el que se detallan teóricamente conceptos del proceso de duelo, etapas del proceso y el duelo en relación con la ruptura amorosa.

El segundo capítulo se enfoca en el estudio de la etapa de jóvenes adultos, con sus características físicas, cognitivas y psicosociales propuestas por Erick Erickson como parte de la diferenciación del desarrollo vital y la relación que el proceso de duelo tiene en esta etapa del desarrollo.

En base a estos capítulos teóricos, en el tercero se procede con la recolección de datos que se basa en el análisis de la información recabada en las entrevistas semiestructuradas hacia jóvenes adultos que han atravesado rupturas amorosas y finalmente, se indaga el afrontamiento del proceso de duelo y se articulan los datos obtenidos con conceptos de los autores trabajados.

1. Proceso de duelo

1.1 Conceptualizaciones

El duelo es un proceso que se atraviesa tras enfrentar una pérdida significativa, incluye el cumplimiento de ciertas tareas: aceptar la pérdida, trabajar las emociones, readaptarse y restablecer el equilibrio, los cuales, ayudarán al bienestar y equilibrio emocional de la persona además de completar el proceso de duelo (Worden, 1997, págs. 26-29).

Después de experimentar una pérdida significativa, la persona empieza a realizar un trabajo y a experimentar diferentes etapas de duelo que requieren tiempo, esfuerzo, dedicación y aceptación entre otras características indispensables de las diferentes etapas del duelo.

A este trabajo se le llama un *proceso de duelo*, no tiene orden ni un determinado tiempo; es decir, cada proceso es diferente; sin embargo, todos tienen el objetivo de llegar a un equilibrio emocional y aceptación para continuar con el ciclo vital.

1.1.1 El duelo

Duelo proviene del latín *Dolus* que significa dolor, entre sus significados propuestos por el Diccionario de la Lengua Española están: 1. m. Dolor, lástima, aflicción o sentimiento. 2. m. Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien (Real Academia Española, 2001).

Es importante mencionar, dentro de la conceptualización, que el duelo es subjetivo, multidimensional y complejo ya que incluye aspectos a nivel individual, familiar y cultural, es considerado un proceso, el cual está conformado por etapas que darían como resultado un afrontamiento (García A. , 2014).

El duelo, es “el proceso psicológico que se pone en marcha debido a la pérdida de una persona amada” (Bowlby, 1980, pág. 40), afecta de manera fundamental la red de relaciones de la persona que experimenta la pérdida y que, en la mayor parte de los casos, está constituida básicamente por su familia. Sin embargo, los estudios más recientes describen únicamente la reacción individual de duelo, eludiendo los aspectos interrelacionales del proceso (Pereira, s/f).

Al examinar los procesos psicológicos que intervienen en el duelo se concuerda que provoca un retiro de catexia emotiva de la persona perdida, al atravesar y experimentar este retiro, la persona empieza a preparar el camino para la relación con otra persona y si existe la experiencia de duelo se empieza a conceptualizar los vínculos afectivos (Bowlby, 1980).

El proceso de duelo genera cambios emocionales además que permite la reorganización de las rutinas cotidianas que conlleva al descubrimiento personal. También, ayuda a enlazar las emociones y sentimientos en la vida diaria de la persona y por consiguiente, encontrar aprendizaje de la experiencia vivida (Martín, 2010).

Existen sistemas de apoyo que brindan una importante ayuda a personas que atraviesan un proceso de duelo, tales como la familia, quienes forman parte del proceso del ciclo vital y también son quienes insertan al individuo al mundo cultural con comportamientos, tradiciones, valores sociales, expectativas, y estilos de apego es así que con cada forma del cumplimiento del rol familiar en el individuo, este puede responder al duelo de diferente manera permitiendo así, ser una red de apoyo para el crecimiento y desarrollo humano (García A. , 2014).

Es importante estudiar al duelo no solo desde una visión individual sino también cultural es decir que incluya a la familia. Desde un punto de vista individual, el duelo fue abordado desde las aportaciones de Sigmund Freud en sus escritos acerca del *Duelo y Melancolía* (1917) donde se expone que la melancolía llegaría a ser patológica, a diferencia del duelo, que es un afecto normal, es así como define a este como “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción” (Freud, 1917, pág. 3).

Además, el duelo se lo considera como un proceso porque justamente en sus escritos Freud también mencionaba que “trae consigo una gran cantidad de desviaciones de la conducta normal de la vida” y que con el paso de cierto tiempo se podrá superarlo y no llegar a un duelo patológico (Freud, 1917, pág. 3).

Desde las aportaciones de Bowlby (1980) el duelo es desencadenado por una pérdida afectiva, que se relaciona con los estilos de apego que se establecen en la infancia, también refiere que la pérdida afectiva, resultaría una de las experiencias más difíciles que la persona puede atravesar, y que “durante el duelo la persona llegaría a poner en marcha una amplia gama de procesos psicológicos conscientes e inconscientes” (Bowlby, 1980, pág. 41).

Por otra parte, William Worden (1997), refiere al duelo como un proceso que culmina cuando se completan las tareas de afrontamiento propuesto en su libro *Tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, el duelo es la “adaptación a la pérdida, un proceso que implica las cuatro tareas básicas” (Worden, 1997, pág. 27), tareas que implican la readaptación a la cotidianidad luego de un duelo.

Su concepto de duelo también se basa en las aportaciones de John Bowlby en relación a la teoría del apego, en donde los lazos que se han creado se convierten en vínculos estrechos debido a una necesidad de protección y seguridad, es por eso que en una separación es indispensable elaborar un duelo; así mismo, Worden (1997) conecta el restablecimiento del equilibrio de la persona con la elaboración del duelo, es decir después de haber superado las diferentes tareas la persona logra un crecimiento y desarrollo humano (Worden, 1997).

Desde el punto de vista familiar es necesario estudiar el duelo en tanto la familia llega a ser “agente organizador de la experiencia” (Garibay, 2013, pág. 13), así mismo brinda cuidado y apoyo a cada uno de sus miembros, se debe entender que el ser humano es considerado un ser biopsicosocial y por lo tanto, la familia es la que aporta elementos importantes al individuo introduciéndole a la cultura, además aporta las raíces, las bases para la personalidad del individuo y dependerá de las relaciones y vínculos que se formen dentro de la familia para que el individuo logre establecerse (Garibay, 2013). Es decir, que la persona al atravesar un proceso de duelo, la familia está presente como base, sistema de apoyo y agente reorganizador para el afrontamiento de este proceso.

1.1.2 Rupturas amorosas

- **Conceptualizaciones**

La ruptura amorosa es una de las experiencias más dolorosas para el ser humano, pero su significatividad y rompimiento del vínculo amoroso será lo más difícil de afrontar, su intensidad depende de los diferentes factores, entre ellos: tristeza, enojo, dolor, situaciones que motivaron la separación, entre otros, la tristeza es un factor comúnmente relacionado a la ruptura y su manifestación conductual, el llanto.

En el caso del “llanto”, al que se considera una manifestación conductual a consecuencia de una emoción primordialmente negativa, y de acuerdo con Keller y Nesse (2005), posee una función utilitaria de aviso hacia otras personas para solicitar ayuda, provocar empatía y

fortalecer alianzas entre el afectado y aquellos que le pueden brindar apoyo y confort (Barajas, Robles, González, & Cruz, 2012, págs. 26-32).

Las relaciones sociales son importantes dentro del desarrollo humano, la construcción de una relación de pareja es una de las más significantes, en ella se forma expectativas y anhelos. Cuando una pareja se forma se espera que triunfe, así mismo, esta relación se consolida en base a las historias personales y la educación recibida en su entorno social; sin embargo, tiene su propia dinámica interna además de sus propias interacciones (Ruiz, 2001).

Con la ruptura también existe un quiebre de la dinámica, de las expectativas formadas en la relación de pareja. Así mismo, en las parejas contemporáneas se produce una idealización de la relación perfecta en donde el único resultado es la desilusión, ya que no cumple a cabalidad las expectativas emocionales, lo que puede ser causa también de las rupturas (Martinez, 2001).

Estos diferentes sentimientos, emociones y conductas son factores comunes de la experiencia de una ruptura amorosa, pero es importante entender el origen de la necesidad de una relación de pareja, y al no cubrir las expectativas mutuas existe una finalización del vínculo amoroso.

La necesidad biopsicosocial de complementarse y de realización de sí mismo a través de la vida íntima con otro es de las relaciones más importantes por las que el ser humano experimenta, así mismo en la elección de la pareja están inmiscuidos varios aspectos biológicos, psicológicos y sociales. La relación de pareja es indispensable en la experiencia vital del ser humano, llegando a ser una de las relaciones más conflictivas en su ruptura, es así como el divorcio y la separación de la pareja constituyen uno de los acontecimientos vitales del individuo más difíciles de enfrentar (Martín, 2010).

- **Causas**

Para llegar a la ruptura amorosa y a la decisión de una separación definitiva existen diferentes causas para que se produzca, las cuales son: distorsiones cognitivas, lo que se refiere a los pensamientos, también a la elaboración de juicios y toma de decisiones o acciones que son malinterpretadas por el otro, en este caso por uno de los miembros de la pareja, lo que genera consecuencias negativas por ejemplo, el malestar emocional.

Así mismo, puede estar relacionado a los pensamientos irracionales, del mismo modo, la falta de comunicación es otro factor importante para que se dé una ruptura amorosa o las actitudes, sentimientos, conductas relacionadas a las expectativas de la relación terminan (Beck, 1990). Así mismo, otra de las causas para una ruptura amorosa es los cambios de los proyectos de vida individuales, los mismos que ya no son compatibles con el proyecto de vida en pareja.

La relación con el otro se convierte en un proyecto amoroso que se transforma en parte del ciclo vital del ser humano y su ruptura también incluye la pérdida de ese proyecto de vida que se construía, además de terminar con las idealizaciones que se realizan, sueños, proyectos en común, pero también sentimientos, emociones y conductas que se compartían con la pareja.

- **Etapas de la ruptura**

Tomando en cuenta varios aspectos relacionados a las causas de la ruptura, se consideran varias etapas antes de la ruptura amorosa. Martín (2010) ha desarrollado varias etapas previas al divorcio, que también las relaciona a la ruptura amorosa, a la muerte del vínculo amoroso, a continuación se detalla cada una de ellas:

1. Pre- ruptura, es una etapa de angustia, ambivalencia en la que se valoran los pros y contras de la posible ruptura.
2. La decisión, es una etapa que puede ocurrir después de algún tiempo de desilusiones o frustraciones relacionadas a las idealizaciones del proyecto de vida en relación de pareja, llega a ser una etapa de sentimientos de culpa, en otros casos incluso síntomas de ansiedad o depresión.
3. Planeamiento de la ruptura o ruptura efectiva, es una etapa de solución del proyecto individual, es un momento de cambios en la organización de la vida y las relaciones sociales.
4. Separación, es una etapa relacionada a la aceptación de la pérdida y se toma en cuenta la conformidad de empezar un proceso de duelo para iniciar un nuevo proyecto de vida.
5. Separación definitiva, es una etapa relacionada a la desvinculación emocional y afectiva, aceptación completa de la realidad de la pérdida, además se considera el trabajo en el proceso de duelo (Martín, 2010).

- **Consecuencias**

Las consecuencias sentimentales dependen de las modificaciones biológicas y conductuales, es decir tiene relación con la teoría del apego, la cual al perder a la persona amada existe una serie de consecuencias y manifestaciones tales como: llanto, agitación, búsqueda del objeto, conservación de recuerdos para mantener viva a la persona dentro de sí misma para al final llegar a una redefinición de los significados de la pérdida (García A. , 2014).

Según la teoría del apego (Bowlby, 1998), existen diferentes tipos de apego, los cuales cumplen la función en el desarrollo de la persona de entender por qué una relación llega a ser más significativa que otra, es decir existe una relación entre la ruptura y el apego, por ejemplo, en el caso de una relación que hubo más momentos furiosos enseguida la otra persona busca refugio en esa misma persona, llegado a ser una relación no sana, es así que:

Entre el apego ansioso y el signado por la ira parece producirse un tipo de equilibrio similar. Un niño que un determinado momento se mostraba furioso con uno de sus padres puede al instante siguiente buscar aliento y muestras de seguridad en ese mismo progenitor. En las peleas de enamorados suele producirse una secuencia similar (Bowlby, 1998, pág. 277).

Otra de las consecuencias de una ruptura amorosa es el aprendizaje de diferentes habilidades de afrontamiento y toma de decisiones; es decir, durante la relación de pareja existía la toma de decisiones en conjunto, de la pareja, y al enfrentar una ruptura amorosa, cada uno empieza a retomar la toma de decisiones por sí mismo, empieza una independencia.

Worden (1997) a través de entrevistas con mujeres viudas refleja las diferentes consecuencias de la pérdida de sus cónyuges, en donde el aspecto sexual es un tema importante ya que refiere a la pérdida de la pareja sexual como un gran inconveniente difícil de superar además de la posibilidad de pensar en una nueva relación. Otros aspectos como la toma de decisiones se refleja en relaciones amorosas y en la ruptura es un tema de gran importancia a trabajar, varios aspectos son a considerar por ejemplo, la autoestima además de empezar a adquirir las habilidades de adaptación, reorganización e independencia, por otro lado, la pérdida de la pareja sexual también puede tener relación con la concepción y aceptación del cuerpo e imagen corporal, lo que se llega a trabajar durante el proceso de duelo.

1.2 Etapas del duelo

El proceso de duelo ha sido estudiado por varios autores, cada uno de ellos ha explicado que intervienen diferentes etapas que ayudan a la persona a llegar a un bienestar personal luego de atravesar una pérdida afectiva.

Las etapas de duelo suponen un tiempo indefinido y existe oscilación entre cada etapa, es por eso que Bowlby (1980) las define en cuatro, las cuales incluyen: *la fase de embotamiento*, dura pocas semanas y se define como una incapacidad de aceptar la realidad; *la fase de anhelo* y búsqueda de la figura perdida, caracterizada por sensaciones de anhelo, emociones fuertes como llanto y cólera además de la búsqueda de la figura perdida que incluye episodios de negación. La tercera fase se refiere a la *desorganización y desesperanza*, lo que significa un desorden en la cotidianidad que concluye con una aceptación de empezar un cambio; finalmente, la fase de *reorganización*, la cual se va desarrollando con la aceptación de empezar un cambio, adquirir nuevas habilidades para el restablecimiento de sí mismo y su redefinición (Bowlby, 1980, págs. 103-111).

Por otra parte, otros autores como Worden (1997) ha descrito como “tareas de duelo” a estas etapas que la persona atraviesa en el proceso, como: aceptar la realidad, experimentar el dolor, adaptación, retirar energía emocional de la relación e invertirla en los demás (Worden, 1997).

Sin embargo uno de los procesos más significativos ha sido las etapas estudiadas por Kübler-Ross (1972) en donde la negación, rabia, negociación, depresión y aceptación se han ido adaptando a las diferentes pérdidas afectivas, estas etapas se han ido estructurando en base a un proceso de confrontación a la realidad que busca la salud mental.

Elisabeth Kübler-Ross (1972) propone las etapas del duelo desde una concepción de la muerte de un ser querido; incluye cinco momentos diferentes que están relacionados entre sí pero que no necesariamente cumplen un orden y un tiempo específico entre cada uno; es por eso que, a lo largo del tiempo, estas etapas del duelo también se han ido modificando y adaptando a diferentes pérdidas significativas que la persona va experimentando, etapas entendidas como reacciones ante una pérdida.

Desde la concepción de diferentes autores y enfoques se llega a la conclusión que el duelo es un proceso, es una tarea a realizar en donde la persona que atraviesa el proceso se pone

en marcha para realizar algo en bienestar de sí mismo que incluye crecimiento y desarrollo humano.

A lo largo del desarrollo de este trabajo, se relaciona las etapas del duelo, propuestas por Kübler-Ross, con una pérdida afectiva que es la ruptura amorosa, lo que finalmente conlleva a un afrontamiento del proceso de duelo que incluye las etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación, éstas etapas “son reacciones a sentimientos que pueden durar minutos u horas mientras fluctuamos de uno a otro, no entramos ni salimos de cada etapa concreta de una forma lineal. Podemos atravesar una, luego otra y retornar luego a la primera” (Kübler-Ross & Kessler, 2006, pág. 33), lo ideal es a travesar cada etapa, que cada una pueda llegar a ser afrontada generando bienestar.

1.2.1 Negación

- **Conceptualización**

Es una etapa del proceso de duelo, durante la cual, esta respuesta se convierte en una defensa; se trata de un mecanismo de defensa según el enfoque psicoanalítico y otros enfoques en donde, se considera que aparece para no afrontar la situación que se está atravesando y posponer las consecuencias de la ruptura, tema que se detallará en el transcurso del presente subcapítulo, además de la conceptualización, funciones y elementos que conforman esta etapa.

La etapa de la negación también se refiere a que “la realidad es excesiva para la psique y llega a un punto de incredulidad de la pérdida” (Kübler-Ross & Kessler, 2006, pág. 24) es decir que al inicio, cuando la persona recibe la noticia de la ruptura amorosa existe incredulidad, cuestionamientos y rechazo, por lo tanto, una negación en donde la posible equivocación de la ruptura puede ser real.

“La negación es una defensa provisional que pronto será sustituida con una aceptación parcial” (Kübler-Ross, 1975, pág. 60), la negación al convertirse en una defensa provisional con el tiempo es nula y empieza una aceptación parcial que ayuda a afrontar la ruptura y permite el proceso de duelo. También es importante recordar que esta etapa se podría repetir nuevamente durante el resto de etapas, por eso es indispensable la aceptación de la ruptura.

- **Funciones**

Entre las funciones de la negación está la de ser un mecanismo de defensa; aparece como un mecanismo de defensa es decir, “es un modo de tomar noticia de lo reprimido, ya es una cancelación de la represión, una aceptación de lo reprimido” (Freud, 1925, pág. 253).

En otras palabras, lo que Freud expone en sus escritos sobre la negación se refiere a que es propia del ser humano, a eso que le llama un mecanismo de defensa es igual a defenderse de una posible irrupción de la estabilidad de la persona y cuando la persona siente el peligro utiliza este mecanismo como un proceso psicológico y también como un mecanismo de defensa reprimiendo lo acontecido, es decir, en este tema, al utilizar la negación como un mecanismo de defensa reprime la realidad de la ruptura amorosa, finalmente, al superar esta etapa se logra una parcial aceptación de la ruptura.

La negación funciona también como un amortiguador después de una noticia inesperada e impresionante, una etapa que no solo es al inicio del proceso de duelo sino también puede aparecer repentinamente por episodios durante alguna otra etapa (Kübler-Ross, 1975, pág. 60).

Kubler-Ross (1975) explica la negación desde un punto de vista de un paciente recibiendo un diagnóstico desfavorable, menciona que existen episodios aun después de haber aceptado el diagnóstico en que la situación que están atravesando es incorrecta, con frases como “despertar y pensar que todo fue una pesadilla”; al transformar y relacionar esta situación en pérdidas afectivas como amorosas existen episodios durante todo el proceso de duelo en donde la negación aparece con diferentes cuestionamientos repentinos de incredulidad y negación.

- **Características**

Kübler-Ross & Kessler (2006) también han descrito la negación como una etapa que permite la distancia momentánea del dolor, es decir que aún no aparecen otros sentimientos y emociones; sin embargo, al finalizarla aparecen más sentimientos y otras etapas del duelo como la tristeza.

Esta primera etapa del duelo nos ayuda a sobrevivir a la pérdida. En ella, el mundo se torna absurdo y opresivo. La vida no tiene sentido. Estamos conmocionados y negamos los hechos. Nos volvemos insensibles. Nos preguntamos ¿cómo podemos seguir adelante?, si ¿podemos

seguir adelante?, ¿por qué deberíamos seguir adelante? Intentamos hallar una forma de ir pasando los días sin más. La negación y la conmoción nos ayudan a afrontar la situación y a sobrevivir. La negación nos ayuda a dosificar el dolor de la pérdida. Hay alivio en ella” (Kübler-Ross & Kessler, 2006, pág. 26).

Cada una de esas preguntas son cuestionamientos que se realizan durante la primera etapa, un cuestionamiento a la realidad, es un aprender a vivir con la pérdida, finalmente, poco a poco se empieza a cursar la pérdida y comienzan a surgir más sentimientos que se estaban negando, es importante mencionar que las etapas no necesariamente siguen una lógica y orden específico, con una duración diferente de tiempo.

Se han descrito varios elementos de la etapa de negación como los cuestionamientos, la incredulidad, también la negación como un amortiguador, pero también desencadenan emociones, sentimientos, aún confusos, como la angustia, además del miedo, rechazo a lograr una aceptación, también aparece la esperanza, entre otros. Los cuestionamientos también son relacionados al cómo y porqué de la ruptura, “¿Cómo ha sucedido? Mientras se deja a un lado las circunstancias, se deja de contar la historia a los demás, y se vuelve la mirada hacia adentro para encontrar una explicación, ¿Tenía que suceder de esa manera? ¿Podría haberse evitado?” (Kübler-Ross & Kessler, 2006), preguntas que sin duda son características de la etapa de la negación y que con el tiempo de trabajo en el proceso de duelo se va encontrando bienestar emocional.

De la incredulidad que se ha descrito anteriormente, también aparecen sentimientos de culpa, rabia y tristeza que son aspectos propios de la etapa que dan cuenta de la iniciación del proceso de duelo (Martín, 2010).

Worden (1997) describe la negación como una tarea, es decir, el inicio del afrontamiento de las tareas del duelo para procesar una pérdida afectiva, sin embargo, la persona aún está en completa negación lo que hace difícil el proceso de aceptación de la realidad de la pérdida, además, dependiendo de lo significativa que haya sido la pérdida exististe desde una ligera distorsión hasta un engaño total de la realidad.

- **Tipos**

Entre los diferentes tipos de negación, la persona puede negar la significatividad de la misma eliminando así, todo recuerdo físico de la persona, como artículos personales, teniendo como resultado, el no enfrentamiento de la realidad y la minimización de la pérdida (Worden, 1997).

Así mismo, Worden (1997) cita a Gorer Geoffrey (1965) con el término “momificación” que llega a ser otro tipo de negación referente a que los objetos personales de la persona perdida se quedan guardados y la persona en duelo mantiene la esperanza de volver a utilizarlos en presencia de esa persona y en donde además de mantener esa esperanza, se dificulta la aceptación de la realidad de la pérdida (Worden, 1997).

Worden (1997) hace referencia a otro tipo de negación haciendo énfasis en un olvido selectivo, el cual la persona que está atravesando la pérdida olvida ciertos elementos de la relación o físicamente a la persona tratando así, de no aceptar la pérdida y, por lo tanto, el proceso de duelo llevaría más tiempo ya que implicaría una aceptación intelectual y emocional de la pérdida.

- **Afrontamiento**

Es indispensable reconocer que es la primera etapa del proceso de duelo, similar a un choque intenso cuya primera reacción es el rechazo, incredulidad con comportamientos pasivos y tranquilos o por el contrario comportamientos exaltados (Meza Dávalos, y otros, 2008) hasta que llega a las diferentes tipos de negación mencionadas antes.

Así mismo, empezar a “trabajar en las emociones y el dolor de la pérdida es parte de la segunda tarea del duelo” (Worden, 1997, pág. 30) es decir que, el dolor en relación a esa pérdida puede ser conductual y emocional y que muchas veces las personas que enfrentan un duelo están en negación de poder llegar a experimentar ese dolor y menos empezar a trabajar esas emociones ya que es importante mencionar que el dolor es diferente en cada persona y cada situación, el dolor llega a ser de diferente intensidad y es imposible no sentir dolor con alguien a quien se ha estado vinculado significativamente (Worden, 1997). Aceptar la realidad de la pérdida, por ende atravesar el proceso de negación de la pérdida, es el primer paso para poder trabajar el proceso de duelo.

Bowlby (1980) describe las fases de duelo, y expone la primera fase de embotamiento como una forma de incredulidad; se podría relacionar con la primera etapa, la negación, que se caracteriza por incredulidad, cuestionamientos, además, es la iniciación para llevar a cabo el proceso de duelo. También menciona que, en el duelo normal, esta etapa no dura más de una semana, sin embargo cada una de las fases no tiene un tiempo definido, pero si toma a esta primera etapa como el inicio del duelo (Bowlby, 1980).

A lo largo del desarrollo de este subcapítulo se identificó la conceptualización, elementos desde varios autores, sin embargo todos coinciden que al recibir la noticia de una ruptura afectiva la persona empieza el proceso de duelo con una negación que incluye incredulidad y cuestionamientos pero también conlleva una parcial aceptación que desencadenaría las siguientes etapas del proceso de duelo.

1.2.2 Ira

- **Conceptualización**

La ira es una etapa común luego de experimentar una pérdida, Worden (1997) describe sentimientos de enfado como parte de un duelo normal, mismos que pueden provenir de algunos factores, por ejemplo: de una sensación de frustración ante la pérdida y la impotencia de no haber realizado algo para que la ausencia sea reversible.

Luego de los cuestionamientos y aturdimientos característicos de la negación “aparece sensaciones de agitación y preocupación, aparición de trastornos del sueño como pesadillas o sueños recurrentes con la pérdida” (Martín, 2010, pág. 24) cada una de estas sensaciones que son elementos característicos de la segunda etapa, ya que si bien al principio se va negando la situación, aparece en conjunto con la negación sentimientos como el desosiego, conmoción por haber aceptado parcialmente la pérdida y tener que empezar un proceso de duelo, se empieza a asimilar que hubo una pérdida y la ira llega a ser una etapa pasajera que incluye emociones negativas.

También, la ira proviene de una experiencia regresiva, Worden (1997) cita la teoría de Bowlby (1980) en la que describe, mediante una investigación y como ejemplo, la exposición de un niño a pasar un tiempo sin sus progenitores. En este lapso, el niño siente impotencia, soledad y ansiedad por no encontrar a sus progenitores, sin embargo, al encontrarlos experimenta enojo por la separación; es decir, se trata de una reacción normal y automática ante la pérdida de una persona amada. Así se puede ejemplificar y relacionar

la ira con la pérdida afectiva, en la que, la persona al experimentar una pérdida siente la ira como una reacción normal y automática.

A partir de esta conceptualización, en los siguientes párrafos se desarrolla el origen de la ira en base a estudios y teoría de John Bowlby y se la relacionará con el duelo, así mismo, se detallarán elementos como sentimientos, conductas y comportamientos propios de esta etapa de duelo.

- **Antecedentes**

Ante una separación afectiva existen razones biológicas para responder automática e instintiva con una conducta agresiva (Bowlby, 1980) así mismo, describe y “centra su atención en la frecuencia que surge la ira después de la pérdida, no solo en niños sino también en adultos y plantea la interrogante de cuál podría ser la función biológica” (Bowlby, 1998, pág. 271).

La respuesta se desarrolla dependiendo de si es una pérdida temporal o permanente. En el primer caso, la ira podría cumplir la función de obstaculizar un posible reencuentro y además también podría evitar que se produzca la separación afectiva con la persona amada; en el segundo caso, la ira y la conducta agresiva ya no cumplirían ninguna función, en el caso del duelo en la persona que ha sufrido la pérdida aún sigue pensando que puede ser algo temporal y actúa en base a las funciones mencionadas antes, es decir sigue actuando con ira y con la posibilidad de recuperación y de un posible reproche ante la separación (Bowlby, 1998, págs. 271-172).

En base a estudios realizados con niños en guarderías con internado y niños que habían permanecido con sus familias, se desarrolló una comparación, la cual, determinó que los niños separados de sus familias reaccionaban con agresividad al retornar a casa. Este estudio fue la base para describir la ira en relación a una figura de apego, también representó los orígenes de esta emoción y su relación con el afecto y la ansiedad, desencadenados por la separación afectiva (Bowlby, 1998, pág. 269).

Partiendo de ese estudio también se describió la ira como una respuesta a la separación, cargada de hostilidad en el comportamiento y con conductas ambivalentes hacia la figura perdida, así mismo, existe reproche ante esa ausencia; por lo tanto, la ira podría llegar a ser consecuencia de la desesperación por la posible pérdida o también por haber experimentado varias pérdidas, en ese caso es indiscutible que la “ la ira se dirige hacia el ser que se ha

perdido, así como, por supuesto, hacia cualquier otro que pueda haber desempeñado cierto papel como causante de la pérdida” (Bowlby, 1998, pág. 272).

- **Características**

Se puede contrastar con el proceso de duelo en el cual, la persona desplaza su ira en la persona que ha perdido y buscará “culpables” causantes de esa pérdida hacia quienes también se dirigirá esa ira, según otros autores la ira es totalmente normal en el proceso de duelo y también que se dirija hacia otros y no hacia sí mismo porque estaría atravesando un duelo patológico en donde existiría culpabilidad y autoreproche en exceso que también desencadena una posible depresión, es así como, “a partir de un dolor tan intenso solo hay un breve paso para sentirse furioso contra la persona que lo inflige” (Bowlby, 1998, pág. 273).

Tras una ruptura amorosa, aparece el abandono definitivo de la pareja; se rompe también la posibilidad de un re-encuentro y de la capacidad de amar, por lo que el amor se ve frustrado y se convierte en furia (Fisher, 2004).

De igual forma, relacionado con la ira, Bowlby (1985) ha descrito diferentes tipos de apego las cuales están relacionadas con el tipo de personalidad que presenta una persona en su vida diaria es así como, ante una pérdida, la ansiedad e ira serían claves del apego ansioso entonces

Se visualiza al periodo de separación y las amenazas proferidas en ese sentido, así como a otras formas de rechazo como causantes, en un niño o adulto de una conducta caracterizada por la ansiedad y la ira. Ambas se dirigen hacia la figura de afecto: el apego ansioso tiene como fin mantener hasta un punto máximo la accesibilidad de la figura de apego; la ira constituye tanto un reproche por lo ocurrido como un medio de evitar que se produzca nuevamente. Por consiguiente, el amor, la ansiedad, la ira y a veces el odio suelen ser provocados por la misma persona. Como resultado, son inevitables los conflictos penosos (Bowlby, 1998, pág. 277).

La ira muestra actos hostiles hacia la persona amada que se ha perdido, también desencadena y aumenta la ansiedad “la ira y la hostilidad dirigida hacia una figura de apego, sea en niño o adulto, puede comprenderse según como se sostiene, como respuesta a una frustración” (Bowlby, 1998, pág. 280), esa frustración también puede aparecer de anteriores pérdidas fallidas es decir, existió amenazas de separación o pérdidas continuas lo que también origina

una conducta de apego ansioso y obsesivo acompañada de ira hacia esa figura (Bowlby, 1998, pág. 280).

En el proceso de duelo, en la presente etapa desarrollada es indispensable encontrar el origen de la ira para poder trabajarla con las demás etapas y obtener un proceso de duelo satisfactorio.

En el duelo, el dolor que se experimenta por la pérdida, desencadena algunas emociones, es así que, “el dolor incluye emociones negativas como la rabia, ira y culpa” (García A. , 2014, pág. 220); se las llama negativas porque no producen el bienestar necesario para su vida en quien ha sufrido una pérdida.

Estas emociones (rabia, ira) se acompañan también de culpabilidad por cualquier situación que haya pasado con esa persona o de no haber realizado algo para que no se dé la pérdida, esto se debe a que “la culpa es irracional y se mitigará a través de la confrontación con la realidad” (Worden, 1997, pág. 44).

Además, la ira aparece como producto de la no realización del proyecto conjunto con la persona perdida; es decir, ese plan de vida que se creó no pudo finalizarse; entonces, el dolor y la ira aparecen, ya que la pérdida se percibe como una ausencia así mismo, llega a ser una injusticia y pérdida de los sueños compartidos (García A. , 2014) producto de la creación del plan de vida, sueños futuros a compartir, una injusticia refiriéndose a la impotencia de no poder revertir la pérdida.

Algunos de los sentimientos de enfado son resultado del dolor tan intenso que se experimenta en el momento de la pérdida; en cuyo caso, la ira debe dirigirse hacia la pérdida afectiva entendiendo que es una reacción normal; caso contrario, si se dirige hacia sí mismo tiene consecuencias negativas como depresión, culpa o disminución de la autoestima (Worden, 1997, pág. 72).

- **Afrontamiento**

Al atravesar esta etapa tiene como finalidad el “equilibrar los sentimientos positivos y negativos” (Worden, 1997, pág. 72); es decir, al realizar el proceso con el trabajo de duelo, la persona se permite avanzar hacia las siguientes etapas.

También es necesario entender las razones de la importancia de esta etapa, ya que muchas personas prefieren evitar los sentimientos de ira o enfado; el problema no se encuentra en

evitarlos o como lo dice Worden (1997): “el problema no es la represión de un sentimientos como el enfado, sino la represión de los sentimientos de afecto” (pág. 72), es así como afrontando esta etapa se puede lograr un proceso de duelo sano.

Es importante recalcar que las etapas del proceso se enlazan, es decir, que en la etapa de negación existe también la ira y la tristeza, así mismo, en algunas etapas “es probable que existan recaídas en el ánimo y periodos de tristeza” (Martín, 2010, pág. 25) y como se mencionó antes, estos periodos son característicos del proceso de duelo, es así que,

Al principio, el hecho de haber sobrevivido a la pérdida nos resulta sorprendente. Luego afloran más sentimientos, y la ira suele situarse la primera de la cola conforme nos van invadiendo también la tristeza, el pánico, el dolor y la soledad, con más intensidad que nunca. Estos sentimientos a menudo desconciertan a nuestros seres queridos y amigos, porque afloran justo cuando comenzábamos a funcionar otra vez a un nivel básico (Kübler-Ross & Kessler, 2006, pág. 27).

Finalmente, la ira es una etapa difícil de afrontar, como se ha mencionado antes, “se desplaza en todas las direcciones pero también se proyecta en todo lo que pueda rodear a la persona” (Kübler-Ross, 1975, pág. 73), es decir, tiene varios elementos psicológicos como el desplazamiento, la proyección que engloban varias emociones y conductas que no necesitan ser reprimidos y que al exteriorizarlos se logra bienestar emocional y a la vez la continuación de las siguientes etapas.

1.2.3 Negociación

- **Conceptualización**

Es la tercera etapa del proceso del duelo; es una reacción normal ante sentimientos de impotencia, en un intento por recuperar el control o la estabilidad emocional que se tenían antes de la pérdida, en el curso de la recuperación de la negociación las promesas a cambio del regreso de la pérdida afectiva se convierte en una posibilidad, “psicológicamente, las promesas pueden relacionarse con una sensación de culpabilidad oculta” (Kübler-Ross, 1975, pág. 114) esa culpabilidad refiriéndose a situaciones posibles para que la persona amada regrese, en un anhelo y necesidad de búsqueda de la pérdida afectiva, es decir que “antes de aceptar una pérdida, parece que haríamos cualquier cosa con tal que no se lleven a la persona amada” (Kübler-Ross & Kessler, 2006, pág. 32).

- **Funciones y características**

La negociación cumple dos funciones: por un lado, permite el alivio emocional y, por el otro, una adaptación de la psique a la pérdida: “la negociación llega a ser un proceso interno consigo mismo” (Blanco Prieto, 2004, pág. 10).

Se ha descrito que durante la etapa de negociación, el realizar promesas a la persona que se ha perdido afectivamente, es algo característico: “psicológicamente, las promesas pueden relacionarse con una sensación de culpabilidad oculta” (Kübler-Ross, 1975, pág. 114); la persona empieza a utilizar frases como “si vuelves yo cambiaré en algún aspecto” pero en realidad, las promesas son parte de “la negociación que a menudo va acompañada de culpa” (Kübler-Ross & Kessler, 2006, pág. 32); tratan de enmendar la pérdida y producen una sensación de bienestar en el sujeto.

“Antes de aceptar una pérdida, parece que haríamos cualquier cosa con tal que no se lleven a la persona amada” (Kübler-Ross & Kessler, 2006, pág. 32), entre esas cosas, las promesas son un punto importante, pero también implica que el sujeto aún no acepta que la pérdida llegue a concretarse es así que, “la negociación “implica una especie de acuerdo que solo pospone lo inevitable” (Kübler-Ross, 1975, pág. 111).

También está relacionada con el hecho de no sentir el dolor, no atravesar esta etapa incluye ideas de ‘si hago o si hace tal cosa, la pérdida ya no será posible’, se podría decir que es un último esfuerzo que conlleva esperanza de pensamientos y fantasías que pudieran ocurrir y que, sin embargo, no son acordes a la realidad, “es posible que incluso pactemos con el dolor. Haremos cualquier cosa por no sentir el dolor de esa perdida, nos quedamos anclados en el pasado, intentando pactar la forma de liberarnos del dolor” (Kübler-Ross & Kessler, 2006, pág. 32), para tratar de recuperar al ser querido y llega a ser un escape del dolor, esta etapa dura hasta que la pérdida se hace evidente y existe un enfrentamiento con la realidad de la pérdida.

- **Afrontamiento**

Por un lado, “la negociación puede aliviar temporalmente el dolor que conlleva el duelo y por otra parte, puede permitir a la mente pasar de un estado de pérdida a otro, puede ser una estación intermediaria que procura a la psique, el tiempo que necesita para adaptarse y cambiar con el tiempo” (Kübler-Ross & Kessler, 2006, pág. 34), puede aliviar el dolor ya que al realizar las promesas y los pactos, se alimenta la esperanza de rehacer la relación

afectiva, entonces “la mente modifica los acontecimientos pasados mientras explora todo lo que podría haber hecho y no se hizo” (Kübler-Ross & Kessler, 2006, pág. 35), finalmente la persona se va adaptando a la pérdida, termina con la esperanza de regresar a la relación afectiva, entonces existe un enfrentamiento de la realidad que atraviesa y va en camino a la aceptación final del proceso de duelo.

1.2.4 Depresión

- **Conceptualización**

“La pérdida de una persona amada constituye una de las experiencias más penosas por las que el ser humano puede pasar” (Bowlby, 1980, pág. 31), esta etapa, es una reacción emocional desencadenada por la experiencia de una pérdida significativa que incluye elementos característicos como sentimientos, emociones, conductas es decir, “síntomas depresivos moderados como la pérdida de interés por el mundo exterior, tristeza, sentimientos de culpa, insomnio sin que se acompañe de grandes déficits funcionales ni de inhibición psicomotora” (García A. , 2014, pág. 35).

Estas reacciones llegan a ser particulares del proceso normal de duelo, sin embargo, existe diferencia entre la etapa depresiva en el duelo y la depresión como un trastorno mental, es así como, en el duelo, a través del proceso de readaptación y superación de las etapas:

la tristeza se va revirtiendo a medida que pasa el tiempo, la culpa se centra en las cosas que no se logró con la persona perdida, en cambio, en la depresión la culpa está centrada en sí mismo al igual que la ira y enojo además el tiempo de duración es más prolongado (Martín, 2010, pág. 37).

Entonces, la tristeza, acompañado de síntomas depresivos, es normal en el duelo y en su proceso; en cambio, el duelo patológico podría desencadenar la depresión y así mismo, esta puede deberse a duelos patológicos.

- **Características**

La depresión es una respuesta característica de la pérdida, la persona que lo enfrenta experimenta cambios en su estado de ánimo como la tristeza o enojos repentinos. Es importante mencionar que, al atravesar esta etapa, previamente, aparece “ insensibilidad o

estoicismo, ira, rabia, que serán pronto sustituidos por una profunda sensación de pérdida” (Kübler-Ross, 1975, pág. 115), esta sensación de pérdida se relaciona con la aceptación de la realidad, lo que provoca dolor, es así como esta etapa del proceso de duelo se define como una respuesta emocional normal frente a la pérdida (Kübler-Ross & Kessler, 2006).

Entre los elementos característicos de esta etapa están las sensaciones como dolor, ausencia, angustia y vacío, el dolor puede ser físico, psicológico y social, episodios de tristeza, aflicción o pena, es así como diferentes autores han descrito esta etapa con emociones, sentimientos, conductas desde diferentes enfoques, entre ellos está García (2014) quien reescribe historias de pérdida y dolor a través de varias entrevistas en las que “las sensaciones más comunes incluye, sensación de dolor, ausencia y vacío una vivencia que ocasiona fragilidad y debilidad, también sensaciones de injusticia e incredulidad, en esta etapa pueden aparecer la negación, la ira que será combinada con la tristeza “ (García A. , 2014, págs. 218-219).

Estos sentimientos, sensaciones a la vez pueden desencadenar en recuerdos de personas, lugares o cosas relacionadas a la pérdida y ocasionar sentimientos de culpa completamente normal durante este proceso de adaptación (Martín, 2010). Por otra parte, los sentimientos más comunes son: la tristeza, la cual va acompañada de la conducta de llanto, también culpa, ansiedad o soledad; entre las sensaciones físicas como vacío en el estómago u opresión en el pecho; existe también una relación entre pensamientos y sentimientos lo que produce la preocupación y, finalmente, entre las conductas más habituales pueden aparecer trastornos del sueño, trastornos alimenticios, aislamiento social y entre otros más frecuentes como suspirar, llorar o atesorar recuerdos de la persona perdida (Worden, 1997).

Cada uno de estos elementos característicos de la etapa depresiva refleja una alteración de la estabilidad de una persona. Freud (1917) describe al duelo como un logro de enfrentamiento de la pérdida del objeto amado, producto de esa pérdida se produce varias “desviaciones en la conducta normal de la vida” (Freud, 1917, pág. 3) que sin embargo, con el tiempo llegan a superarse, también relaciona el duelo con la melancolía los cuales dependen del bajo estado de ánimo de la persona que ha perdido el objeto amado, pero también con una gran diferencia, es decir:

La melancolía se reconoce en lo anímico por una desazón profundamente dolida, una cancelación del interés por el mundo exterior, la pérdida de la capacidad de amar, la inhibición de toda productividad y una rebaja en el sentimiento de sí que se exterioriza en

autoreproches y autodenigraciones y se extrema hasta una delirante expectativa de castigo. El duelo muestra los mismos rasgos, excepto uno, falta en él la perturbación del sentimiento de sí (Freud, 1917, pág. 3).

De este modo, en el duelo y depresión se pueden encontrar varios sentimientos, sensaciones, conductas similares; sin embargo, lo que se diferencia es que en el duelo la persona no baja su valoración hacia sí misma; en cambio, en la depresión sí sucede esto; además del tiempo de los síntomas depresivos, en otras palabras:

La depresión clínica se caracteriza por un estado depresivo a largo plazo, ante una pérdida, la depresión es normal y se llega a identificar las diferentes causas, específicamente debido a la pérdida, sin embargo, esta depresión normal puede convertirse en depresión clínica, depresión mayor la cual necesitaría de terapia acompañada de antidepresivos, pero en realidad ante una pérdida existe una profunda tristeza que debe ser elaborada y afrontada (Kübler-Ross & Kessler, 2006, pág. 38).

- **Afrontamiento**

La etapa depresiva es la respuesta ante la pérdida significativa y no un síntoma de un trastorno mental. Finalmente, la persona ha aceptado la realidad de la pérdida y a partir de esa aceptación se ha desarrollado la depresión, la persona logra experimentar diferentes características propias de la etapa como los sentimientos de tristeza entre otros mencionados anteriormente y relacionados a la pérdida, en definitiva, se logra un afrontamiento, es decir se realiza un trabajo en cada sentimiento, emoción y conducta para así continuar con una aceptación total y adaptable a la pérdida.

1.2.5 Aceptación

- **Conceptualización**

Es la última etapa del proceso de duelo, en la que se consigue un asentamiento de todas las emociones, sentimientos, sensaciones y conductas que la persona en duelo ha atravesado durante el proceso; es un restablecimiento del equilibrio, la persona acepta que ha enfrentado una pérdida significativa y que es momento de una reorganización para el bienestar de sí mismo:

la persona es capaz de aceptar la pérdida y poder restablecer su equilibrio y emociones, así mismo, al final del proceso de duelo la persona es capaz de pensar sin dolor en la pérdida que ha experimentado eso sería el objetivo final del afrontamiento del proceso de duelo (Meza Dávalos, y otros, 2008, págs. 28-31).

- **Antecedentes**

La etapa de aceptación del duelo se origina en la pérdida del objeto amado del yo, al superar el duelo entendiéndose como un proceso, el yo busca un nuevo objeto a quien amar, lo que resulta una aceptación de la pérdida y un nuevo inicio con un objeto amado, es decir:

El proceso de duelo consiste prácticamente en que existe una eliminación del objeto amado, lo que se trata es de reemplazar por un nuevo objeto libidinal, ese libido es sobreinvertida de ese objeto y luego de superar el duelo existe un nuevo objeto amado (Freud, 1917, pág. 4).

Así mismo, el duelo permite al yo la aceptación de la pérdida y, a la vez, la pronta búsqueda de un nuevo objeto amado, “el duelo mueve al yo a renunciar al objeto declarándole muerto y ofreciéndole como premio el permanecer con vida” (Freud, 1917, pág. 9).

- **Características**

Los elementos característicos como emociones, sentimientos, conductas se relacionan al equilibrio emocional y al bienestar que la persona va adquiriendo, esta no quiere decir que ya no existe la posibilidad de recaídas, de volver a sentir enojo, tristeza o dolor, sino que al pasar el tiempo, la intensidad disminuye y ya no interfiere en el proceso de calidad de vida y al haber trabajado en el proceso de duelo, la aceptación se convierte en un aprender a vivir con esa pérdida significativa, es decir “el objetivo del proceso de duelo es encontrar equilibrio y bienestar” (Worden, 1997), una adaptación a la pérdida.

Entre los sentimientos más comunes están el anhelo, también puede aparecer la emancipación si la relación llegó a ser complicada. Otras sensaciones pueden ser el alivio, que podría deberse a que la relación con la persona significativa fue complicada y en el duelo encuentra alivio pero también puede sentir este por ya no sentir tristeza, enojo o que esos periodos de cambios emocionales han disminuido y duran menos que antes (Worden, 1997) por otra parte, también aparecen las despedidas que pueden ser simbólicas a través de cartas o rituales para cerrar ciclos.

Además, la búsqueda de sentido religioso o espiritual llega también a ser un camino en que muchas personas se refugian para encontrar un sentido a la pérdida, pero lo importante es que vaya acompañado de un proceso de evaluación de sí mismo, de reorganización y adaptación, claramente el duelo se desarrolla como un constructo multidimensional (García A. , 2014).

Desarrollar nuevas actividades se relacionan a la búsqueda de redefinición de sí mismo, una búsqueda de nuevas habilidades que permitan el desarrollo humano eso quiere decir que se elimina toda posibilidad de recuperar a esa persona pérdida, llega a ser un acto cognitivo en donde prima la búsqueda de realización (Bowlby, 1980).

- **Afrontamiento**

La aceptación se convierte en una capacidad del ser humano de crecer a través del duelo, de reafirmar y revisar los mundos de creencias que la pérdida ha dejado, es decir es una nueva oportunidad de crecimiento y desarrollo humano.

La aceptación se relaciona con el final del proceso de duelo; en el cual, García (2014) citando a Parkes y Weiss, a través de la teoría de los constructos, propone que para recuperarse del duelo, el reconocimiento intelectual y explicación de las pérdidas, la aceptación emocional de la pérdida y la asunción de una nueva identidad, son fundamentales para esa recuperación, es decir, al final del proceso de duelo, se trabaja en los pensamientos emociones y recuerdos relacionados a la pérdida afectiva y lograr dar significado a la experiencia (García A. , 2014).

Finalmente, la aceptación llega a ser una etapa final del proceso de duelo, la cual, busca un cambio en la organización del ser humano, una adaptación. Pero también es cerrar un ciclo, volver a empezar “el cierre tiene una doble función; ayudar a terminar algo: la vida, una reunión, un proceso, una relación...pero también permite abrir puertas, sueños y esperanzas” (Ortiz, 2008, pág. 312).

1.3 El duelo en relación a la ruptura amorosa

El duelo son todos aquellos procesos psicológicos que se desencadenan a partir de la pérdida de un ser querido; es largo, doloroso, por lo general desorganizante y produce un desequilibrio en la homeostasis del sistema comportamental de apego, desestabiliza los mecanismos que regulan la relación entre el individuo y su figura de apego (Bowlby, 1980).

Así mismo, la separación del vínculo amoroso es una de las experiencias más dolorosas para el ser humano, su intensidad va a depender de los diferentes factores relacionados a la ruptura (Barajas, Robles, González, & Cruz, 2012), para llegar a tomar en cuenta a la ruptura amorosa como una oportunidad de reorganización y crecimiento personal es necesario atravesar un proceso de duelo el cual permita la exploración y aceptación de diferentes sentimientos, emociones, conductas y, a la vez, el trabajo en sí mismo para lograr bienestar.

La relación de pareja se verá afectada por las experiencias previas de cada uno y también por las expectativas que se forman acerca de la relación amorosa, se debe entender que cada uno de los miembros de la pareja son diferentes, cada uno tiene diversas características, gustos, experiencias lo que hace, en un punto determinado, romper la dinámica de la pareja y por ende finalizar el vínculo amoroso (Barajas, Robles, González, & Cruz, 2012). Así, toda pérdida genera un duelo, ese proceso dependerá de los diferentes factores como expectativas, experiencias y motivaciones para la culminación de la relación y la posibilidad de redefinición de la vida en pareja.

La ruptura amorosa produce estrés emocional, sufrimiento psicológico e incluso síntomas físicos (Gonzalez, 2001), es así que existen varias causas para una ruptura amorosa y por ende, posteriormente, un proceso de duelo.

En una ruptura amorosa, el duelo significa la pérdida de un objeto amado, se entiende que esta pérdida, no es una muerte real sino una de tipo ideal (Izurieta, 2015). La muerte de esa idealización también responde a una de las causas de las diferentes etapas del duelo.

Desde el Psicoanálisis, García (2014) cita a Grinberg en la relación de la pérdida del objeto con una pérdida que se produce en el inconsciente, es decir, perder el objeto produce en el inconsciente un quebranto de la parte del Yo ligada al objeto, por lo tanto, durante el proceso de duelo es indispensable una readaptación del Yo frente a esa realidad y, a la vez, tomar en cuenta la relación que la pérdida originó en la identidad de la persona (García A. , 2014).

Por una ruptura amorosa, el proceso de duelo puede variar en cuanto a su tiempo de duración y esto responde a la naturaleza del objeto perdido, es decir a la significatividad que tuvo para el sujeto. Existe una inversión emotiva y al perder, causa el rompimiento de los vínculos personales instaurados en la relación, aparece que también se debe trabajar en la pérdida de los vínculos con el objeto perdido, es decir, con los recuerdos, vivencias, experiencias (García A. , 2014).

El duelo en una ruptura amorosa también se debe a varios factores como las causas de la ruptura que pueden ser por motivos de desarrollo personal que tiene que ver con la redefinición de pareja, también se debe a cambios en los proyectos de vida, otras causas se deben a otras situaciones como infidelidades e incluso a violencia de género. En base a cada una de ellas, se desencadenarán las etapas del proceso de duelo, además de su tiempo e intensidad.

Los antecedentes de relaciones amorosas podrían también determinar el afrontamiento del proceso de duelo en cuanto a intensidad o duración. Sin embargo, el anhelo de retomar la relación de pareja es que si la pérdida sea temporal o definitiva lo que causa gran conflicto, ocasiona un círculo entre la esperanza y la desesperanza además de malestar físico, emocional, cognitivo y hace que el proceso de duelo sea aún más largo (García D. , 2014).

“Decimos adiós a alguien en un contexto, en el que desempeñaba unos roles, con determinadas funciones y relaciones, dando diversos significados a la relación” (García A. , 2014, pág. 65), en varias relaciones de pareja existe estabilidad, llegando a ser una relación “más formal” puede relacionarse también al tiempo de duración de la relación, además de la creación de un plan de vida, planes a futuro lo que genera un grado mayor de significatividad, lo que hará un proceso más largo e intenso de afrontar. Significaría un proceso de trabajo en la reorganización de sí mismo, de volver a encontrar significados a la vida sin esa pareja e implementar un nuevo proyecto de vida que produzca bienestar.

1.4 Factores que intervienen en el proceso de duelo

Existen varios factores que intervienen en el proceso de duelo, tales como: el atravesar y experimentar sentimientos, emociones y conductas normales relacionadas a la ruptura, también los sistemas de apoyo, como la familia, son indispensables para la finalización con éxito del proceso de duelo.

- **Emociones, sentimientos y conductas**

Las emociones y sentimientos son factores que inciden en el proceso de duelo y afectan el comportamiento de la persona. La tristeza, particularmente, llega a ser un sentimiento negativo causado por un quebranto en el estado de ánimo (Fernández, García, & Jimenez,

2011) también, es un sentimiento causado por la aceptación de la realidad de la pérdida, lo que provoca un profundo dolor.

Una de las conductas más comunes provocadas por este sentimiento es el llanto, el cual permite la reacción social de apoyo “es una señal que evoca una reacción y protección por parte de los demás” (Worden, 1997, pág. 43). El enfado puede llegar a ser un sentimiento sorprendente y se produce en los inicios del proceso de duelo; se puede relacionar con la “culpa, ansiedad, insensibilidad, impotencia o fatiga” (Worden, 1997, págs. 44-46), que son normales en el proceso de duelo.

El problema radicará si el tiempo es prolongado además de la intensidad, desencadenando un duelo complicado o patológico. Definitivamente y como parte de un proceso de afrontamiento, el experimentar sentimientos, es de gran importancia en el proceso de duelo y en el trabajo clínico.

Para el individuo que experimenta un sentimiento, lo sentido es un reflejo del modo en que evalúa el mundo y a sí mismo, del modo en que evalúa determinadas situaciones y el tipo de conductas que, de vez en cuando, se activan en su interior. De este modo, el sentimiento proporciona al sujeto un medio de control de su estado de conducta. Puede ser capaz de registrar y contar todo eso, y en la medida de lo posible, adoptar naturalmente el lenguaje de los sentimientos. Esto nos da la clave de porqué el lenguaje es tan valioso en el trabajo clínico (Bowlby, 1998, pág. 179).

Worden (1997) describe diferentes sensaciones físicas que son experimentadas en personas que atraviesan un proceso de duelo en el asesoramiento psicológico: vacío en el estómago, opresión en el pecho que puede estar acompañada de falta de aire, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización, debilidad muscular, falta de energía y sequedad de boca.

Cada una de estas sensaciones físicas tiene que ver con el proceso de duelo, van acompañadas de las emociones y sentimientos normales en este proceso; sin embargo, en el afrontamiento y en terapia psicológica es indispensable trabajar sobre estas sensaciones.

De igual manera, las cogniciones llegan a ser diferentes tipos de pensamientos que aparecen durante cada etapa del proceso de duelo (Worden, 1997), como se mencionó antes, en la negación pueden existir pensamientos de incredulidad, la tristeza puede ir acompañada de preocupación. Así mismo, existen conductas que se asocian al duelo, como aislamiento social, trastornos del sueño o alimenticios. En todos estos casos, es de gran importancia

considerar el tiempo de duración y la intensidad que pueden ser factores desencadenantes de un duelo patológico.

En un estudio con jóvenes mexicanos que han atravesado una ruptura amorosa, se investigó sobre los pensamientos, emociones y conductas relacionadas a las etapas de duelo según Kubler Ross, entre los resultados más relevantes se encontró la presencia de emociones, negativas y positivas como desesperación, ira, decepción, esperanza; pensamientos, expresadas en frases como: “todavía lo amo”, “la situación es superable si nos damos la oportunidad”, “no encontrará alguien como yo”, “ya ni modo no hay nada que hacer”; finalmente, aparecen las conductas como: “hago cosas nuevas, conozco gente nueva”, “me alejé de amigos y familia”, “lloro, paso enojado, entre otros sentimientos” (Sanchez-Aragón & Retana, 2013, págs. 49-69), lo que revela que los factores emocionales, cognoscitivos y conductuales son uniformes en el proceso de duelo, durante su afrontamiento es importante el atravesar cada una de las etapas, aceptando cada emoción, pensamiento y conducta.

- **Identidad**

La identidad es otro de los factores relacionados al proceso de duelo, puesto que desarrolla las habilidades de afrontamiento y la capacidad de decisión, tiene que ver más con el aspecto personal de quien atraviesa un proceso de duelo. La identidad, muchas veces, se forma en una relación de pareja, ya que se va construyendo a partir de la interacción social, también tiene que ver con el autoconcepto, entonces, si “la identidad está construida sobre la reciprocidad con una persona significativa entonces el proceso de duelo implica una reorganización de la identidad personal” (Zagmutt, 2010, pág. 185).

- **Apego**

El apego, es un factor importante en la creación de una relación de pareja, sin embargo, tras la pérdida supone un dolor y un desafío para la adaptación como seres humanos, también responde a una separación a un sin número de reacciones como tristeza, desorientación conductual e incluso anhelo por la figura de apego, también van acompañadas de sensaciones físicas o dificultades neuroendócrinas (García A. , 2014).

“La formación de lazos de afecto suele vivirse como algo sumamente agradable, no es de extrañar que tales vínculos se desarrollen con rapidez y que, una vez formados, tiendan a ser duraderos, es decir fáciles de aprender y difíciles de olvidar” (Bowlby, 1998, pág. 171) este proceso está relacionado a la significatividad de la relación, es decir, si la pérdida fue

significativa, el tiempo del proceso de duelo será más largo, así mismo, cada uno de los procesos psicológicos se verán relacionados y serán consecuencia de los vínculos internos y externos que se produjeron durante el tiempo de la relación amorosa.

- **Factores situacionales y personales**

Existen factores situacionales que intervienen en el proceso de duelo, son referentes a las experiencias propias de este proceso, por ejemplo, la causa de pérdida, la ausencia del objeto de duelo o el rol que cumplía ese objeto. Por otra parte, los factores personales tienen que ver con los recursos y habilidades de afrontamiento que el individuo ha adquirido durante su vida, además de las habilidades de desarrollo.

Otro factor importante es la edad, la etapa del ciclo vital que el individuo está atravesando es esencial para la adaptación y respuesta a la pérdida (García A. , 2014), esta variable de la edad está relacionada a la etapa de desarrollo humano, como parte de su ciclo vital, en el presente trabajo de disertación se investiga en una población joven adulta, cuyas características se describen en el siguiente capítulo.

- **Factores sociales**

Variables sociales son aspectos relacionados a la cultura social, es decir que, al finalizar una relación significativa los rituales de despedida llegan a ser propios del proceso de duelo, ya sea al inicio para empezar el proceso luego de una aceptación de la realidad de la pérdida o al finalizar para cerrar el ciclo con esa ruptura, construyendo así, una reorganización, adaptación del ser humano, además de estabilidad emocional y bienestar.

- **Sistemas de apoyo**

Para finalizar con los factores que intervienen en el duelo, como parte de los sistemas de apoyo, la familia es uno de los más importantes; es decir, las características de la familia, la capacidad de comunicación dentro de ella, su capacidad de afrontamiento del individuo en cercanía de la familia (Martín, 2010) ya que este grupo humano se convierte en un sistema de apoyo en circunstancias difíciles, como una ruptura, y se trata de un lugar seguro en donde el individuo puede compartir sentimientos y emociones acerca de la ruptura .

Perder lo que amamos y experimentar dolor, pero ello es parte de la existencia humana, pone a prueba nuestro modo de estar en el mundo; generando inseguridad, confusión e incertidumbre sobre como continuar en este nuevo espacio que ha inaugurado la pérdida. Cada ser humano,

cada pareja y cada familia, puesta en esta situación, organizará una compleja gama de sentimientos, emociones y actitudes que afectarán a la totalidad de los sistemas involucrados (Martín, 2010, pág. 76).

La familia es parte del mundo cultural, con costumbres, tradiciones, pautas diferentes pero se convierte en una “red de sostén social de ayuda” (García A. , 2014, pág. 70) para el miembro de la familia en duelo, quien podrá reorganizarse con ese apoyo.

Es necesario tomar en consideración al Enfoque Sistémico como parte fundamental de la presente investigación relacionada a un miembro de la familia en situación de duelo. La familia llega a ser un sistema, es decir un conjunto de personas que están relacionadas entre sí, que forman una unidad frente al mundo externo en el que se definen límites, los cuales permiten la comunicación, el afecto, el apoyo a cada uno de sus miembros (Bogza, s/f), por eso, una ruptura amorosa causa en un joven cierto desequilibrio en sus actividades diarias y conductas emocionales por lo que la familia llega a cumplir un sistema de apoyo al joven, la familia se convierte en una unidad en donde el joven podrá comunicarse acerca del cambio que atraviesa.

Otro tipo de apoyo social importante es el que está relacionado con la religión, también grupos terapéuticos con personas que atraviesan las mismas situaciones y las terapias psicológicas enfocadas en un proceso de duelo, cada uno de estos apoyos sociales se convierten en un sostén importante para quien atraviesa un duelo.

El grado con el que interviene la familia, como un importante apoyo social y cómo afectan de manera positiva o negativa en el afrontamiento del proceso de duelo en uno de los miembros de la familia, los jóvenes adultos, es parte importante de esta investigación en el capítulo final.

2. Adulthood joven

El estudio de las diferentes etapas del ciclo vital es de gran importancia dentro de la psicología del desarrollo humano, al ser diferente cada etapa van apareciendo nuevos cambios a nivel físico, cognitivo y psicosocial, es decir un desarrollo y evolución.

La etapa “joven adulto” es estudiada por varios modelos y enfoques entre ellos, uno de los más importantes, el *enfoque del curso vital*, el cual, incluye varios aspectos que explican la

dinámica y desarrollo evolutivo, las transiciones que se dan debido a la edad, también como cada etapa es moldeada por los aspectos sociales y significados culturales pero también plantea que el desarrollo humano es atravesado por el tiempo histórico. El curso vital da importancia a los procesos de la persona: biológico, psicológico, afectivo, cognitivo y social sin dejar de lado los aspectos ambientales (Yuni & Urbano, 2016).

Durante el desarrollo humano existen influencias normativas relacionadas a la edad que puede ser cronológica y biológica, también a los contextos sociales, culturales y las influencias no normativas que corresponden a situaciones particulares propias de cada persona por ejemplo, enfermedades, accidentes, situaciones familiares o sociales (Yuni & Urbano, 2016) pero cada uno de estos aspectos son cruciales para el proceso de desarrollo humano.

Los jóvenes adultos atraviesan una etapa, estudiada por Erickson (1988) como parte del desarrollo psicosocial, llamada *Intimidad vs Aislamiento*, también llamada *escalón del amor* referente a la búsqueda de relaciones sociales e íntimas más estables y comprometidas y por ende permita llegar a la etapa adulta, así mismo, proviene de una adolescencia satisfactoria, principalmente, en la elaboración del proceso de identidad. Por otro lado, en comparación con el aislamiento, que llegaría a ser la imposibilidad de lograr relaciones sociales estables, además de la preocupación de un no reconocimiento, es decir existe una regresión a la no culminación del proceso de identidad (Erikson, 1988).

2.1 Características

La juventud llega a ser considerada una segunda etapa del crecimiento, la cual, el joven siente más preocupación por el ámbito social, es decir, mantener relaciones sociales pero también una posición de estudios que puedan generar trabajo e ingresos por cuenta propia, también la formación de habilidades personales, la formación de pareja y la búsqueda de independencia, la juventud llega a ser un intermedio entre la dependencia adolescente y la autonomía adulta (Gonzalez-Anleo, 2008), es así como los jóvenes son diferenciados por características: físicas, cognitivas y psicosociales.

2.1.1 Características Físicas

La edad comprendida de los jóvenes adultos varía según algunos enfoques, por ejemplo, la edad entre los 18 a 25 años corresponde a la adultez emergente que significa el punto medio

entre la adolescencia y la adultez (Papalia, Feldman, & Martorrel, 2012), por otro lado la edad del joven adulto propuesto por Erikson en el desarrollo psicosocial comprende entre los 20 y 30 años.

La adultez joven implica que se ha llegado a una aceptación de la imagen corporal, a diferencia de la adolescencia, resalta el buen funcionamiento psicomotor, se han desarrollado algunas habilidades y destrezas relacionadas con la coordinación motriz fina y gruesa, entre otras actividades como el deporte (Jimenez, 2012).

Entre las características físicas de los jóvenes adultos también incluye el *estado de salud* importante para el desarrollo y bienestar físico de la etapa, que es influido por factores conductuales como el tipo de alimentación, sueño, actividad física o el consumo de alcohol o drogas desencadenando problemas de salud o enfermedades interviniendo en el desarrollo humano, incentivando la actividad física para beneficio de la salud, así mismo, la salud psicológica impacta en la salud física, por ejemplo, el *estrés* es un factor evidente entre los jóvenes universitarios, por la búsqueda del desarrollo profesional, personal y familiar pero también la incursión a la independencia (Papalia, Feldman, & Martorrel, 2012).

Dentro de las características físicas de los jóvenes adultos también está el *desarrollo sexual*, lo que refleja más experiencias sexuales entre jóvenes pero a la vez existen preocupaciones como: las enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados por una educación sexual no suficientemente explorada, en mujeres los trastornos menstruales que influyen en el desarrollo físico y la infertilidad preocupación en jóvenes que ya empiezan en la posibilidad de empezar una familia (Papalia, Feldman, & Martorrel, 2012).

2.1.2 Características Cognitivas

Existen varios enfoques desde los cuales se estudia el desarrollo cognitivo del ser humano, por ejemplo, desde la teoría del desarrollo propuesto por Jean Piaget relaciona este desarrollo con la interacción del individuo y el medio, se trata de un proceso escalonado; es decir, a través de las diferentes etapas del ser humano existe un desarrollo cognitivo, en donde cada una de las situaciones experimentadas, el contexto socio-cultural del individuo afectan la construcción de la parte cognitiva.

Estudios acerca de la etapa post formal refieren el desarrollo cognitivo de los adultos jóvenes como más lógico, es decir, intervienen la razón lógica y las emociones, es así que la

resolución de conflictos se basa también en las experiencias personales (Yuni & Urbano, 2016). Las características cognoscitivas incluyen el pensamiento reflexivo refiriéndose a la evaluación continua de la información, usando la experiencia y pensando en las posibles consecuencias; además, incluye el pensamiento subjetivo y lógico.

La etapa joven adulto refleja una etapa de logro en donde el desarrollo cognitivo desencadena el alcanzar metas a nivel personal y profesional, también se busca la inteligencia emocional, tratando de lograr estabilidad con las emociones en su entendimiento y regulación (Papalia, Feldman, & Martorrel, 2012).

“La gente joven avanza en el juicio moral a medida que se liberan del egocentrismo y adquieren capacidad de pensar de manera abstracta” (Papalia, Feldman, & Martorrel, 2012, pág. 439) pero también el desarrollo moral se va formando en base a la experiencia y la cultura.

La experiencia universitaria puede interferir en el cambio de pensamiento, en el juicio moral (Papalia, Feldman, & Martorrel, 2012), es decir, un desarrollo cognoscitivo, la relación con el aspecto social es de vital importancia en los jóvenes adultos, ya no solo es indispensable la elección de pareja sino también la formación de amistades como un grupo social de apoyo.

Así mismo, la experiencia del trabajo influye en el desarrollo cognitivo, pasando de un pensamiento rígido a uno más flexible y tomando más en cuenta el propio juicio (Papalia, Feldman, & Martorrel, 2012).

2.1.3 Características Psicosociales

El desarrollo psicosocial implica cambios integrales a nivel psicológico y social, entendiendo que es de gran importancia aspectos personales pero también sociales, entre ellos, la elección de pareja, la búsqueda de independencia económica y el desarrollo académico y profesional.

La *Intimidad vs Aislamiento*, es la etapa psicosocial propuesta por Erikson (1988) la que refiere una crisis que tiene que atravesar el joven adulto referida a la transición de una etapa a otra es decir para llegar a la adultez. Al final logra la capacidad de amar, adquiriendo también la consolidación de la identidad a través de la relación íntima con una pareja, lo que

llega a ser una característica indispensable del joven adulto en su búsqueda de estabilidad y alcanzar la siguiente etapa, la generatividad.

Dentro de las características de los jóvenes adultos existe un fenómeno llamado *Moratoria psicosocial*, la cual, es un periodo de madurez sexual y cognitiva que revela la postergación de un compromiso definitivo debido a la prolongación del aprendizaje, y de la formación desarrollo académico y profesional, se origina en la adolescencia, sin embargo, también lo propone en la juventud ya que incluye los estudios universitarios como parte de un desarrollo cognitivo - profesional y por lo tanto, la postergación de responsabilidad y estabilidad (Erikson, 1988). También la Moratoria psicosocial se refiere al curso de tiempo que existe entre el fortalecimiento de un cuerpo adulto y la aplicación de los roles de adultos (García & Delval, 2010).

“Elección de carrera, búsqueda de trabajo, conformación de una pareja, derechos legales y económicos es parte de la inserción a la adultez” (Yuni & Urbano, 2016, pág. 119), estos son aspectos principales relacionados a las características psicosociales del joven adulto, son características de búsqueda de independencia.

La *elección de pareja* es una característica indispensable en esta etapa, en donde el sujeto experimenta vínculos del amor romántico y erótico, en donde las sensaciones de anhelo son importantes, también el deseo sexual e intimidad, sensación de que el otro es parte de la propia felicidad e indispensable para sí mismo además de la preocupación por el otro, lo que supone el apego además de cierta dependencia emocional (Izurieta, 2015). Así mismo, la comunicación y comprensión en una pareja implica una imagen social de felicidad indispensable para el desarrollo de la persona pero también las relaciones afectivas con amigos y familia son relaciones importantes en el desarrollo psicosocial del joven adulto (Becerril, 2001).

La búsqueda de *independencia económica* es otro factor importante ya que supone la separación de la relación dependiente con los padres, pero también incluye el desarrollo intelectual y profesional.

La *identidad* incluye la representación de sí mismo, del entorno social y proyecto de vida (Gonzalez-Anleo, 2008) esta integración se consolida en la etapa adultez joven. Además, también envuelve múltiples procesos de construcción a lo largo del proceso vital del sí

mismo. Así también, incluye “el sentido de autonomía, autocontrol y responsabilidad personal” (Papalia, Feldman, & Martorrel, 2012, pág. 420).

2.2 La pérdida durante la adultez joven

Durante la adolescencia y juventud la construcción de relaciones interpersonales es de vital importancia para el desarrollo social del individuo, la formación de noviazgos es vital para el desarrollo personal y social ya que cubre necesidades como la comunicación, cariño, confianza (Barajas, Robles, González, & Cruz, 2012).

Según Erikson (1988) la adultez joven es esta etapa en la que se refuerza la identidad a través de la formación del vínculo de intimidad con otra persona y se logra desarrollar la capacidad de amar, entonces al sufrir una pérdida podría representar el fracaso de esa capacidad de amar, por lo tanto implica una readaptación de la identidad y reorganización en el desarrollo del joven adulto para futuras relaciones y no desencadenar en el aislamiento.

Causas

Las diferentes causas por las cuales se origina una pérdida amorosa en jóvenes adultos puede relacionarse a una prolongación del aprendizaje, en cuanto a los estudios universitarios. Actualmente, los estudios de grados y postgrados son de gran importancia, lo que significaría la elección de un periodo de madurez cognitiva y desarrollo profesional antes que la elección de un compromiso amoroso estable, este ejemplo reflejaría el significado de la Moratoria Psicosocial como un fenómeno importante en el desarrollo de la etapa de la adultez joven.

Otra causa de pérdida es el consumo de alcohol o drogas, ya que el joven podría enfrentar una adicción y, en consecuencia, enfrentar varias pérdidas no solo una pareja sentimental sino también el apoyo social como amigos y familia.

Consecuencias

Los efectos que tiene la ruptura amorosa tienen que ver con otros aspectos como la duración de la relación, el grado de significatividad o quien dio el primer paso para la ruptura, es así como a través de una investigación empírica con jóvenes universitarios de la Universidad Iberoamericana de México se demostró el significado psicológico de una ruptura amorosa.

Los resultados arrojaron que los estudiantes en relación a la ruptura amorosa sienten tristeza, dolor, enojo, engaños, infidelidad, por otra parte, de las 176 palabras relacionadas a la ruptura solo 20 fueron en relación a la ruptura amorosa como una oportunidad de crecimiento personal después del debido proceso de duelo (Barajas, Robles, González, & Cruz, 2012). Este estudio refleja la importancia de la investigación de la ruptura amorosa en jóvenes adultos teniendo en cuenta diferentes variables, estas investigaciones muestran la necesidad de apoyar a la salud mental de jóvenes adultos ya que podrían tener consecuencias en la vida personal y social.

Así mismo, la investigación profunda en el significado de una ruptura amorosa en jóvenes es indispensable por la salud mental y física de quienes lo atraviesan y considerar sus consecuencias en los diferentes ámbitos: personales, sociales, académicos o profesionales es importante para comprender el proceso y poder ofrecer ayuda de mejor forma.

Es normal en adolescentes y jóvenes haber experimentado, por lo menos una ruptura amorosa en su vida, por lo que, a través de esa experiencia dependerá el proceso de afrontamiento de futuras pérdidas y es necesario tomar en cuenta que una pérdida significativa incide en el curso normal de la vida e influye en los demás aspectos diarios de la cotidianidad (García D. , 2014).

A través de las relaciones amorosas los jóvenes van desarrollando su percepción de sí mismos, sin embargo, cuando las relaciones terminan se empieza un proceso de redefinición del autoconcepto sin la presencia de las ex parejas produciendo angustia; pero estos sentimientos de auto-recuperación se relacionan con el bienestar psicológico del joven adulto. A partir de esto se realizó un estudio con jóvenes adultos, demostrando que por medio de pruebas fisiológicas y entrevistas relacionadas a la ruptura de pareja y el autoconcepto se asocia los sentimientos del yo con el bienestar psicológico (Mason, Law, Bryan, Portley, & Sbarra, 2011).

3. Metodología

3.1 Metodología del estudio

El enfoque de la investigación es descriptivo con una metodología inductiva a través de entrevistas semiestructuradas para el procesamiento de análisis de contenido. Es importante mencionar que la investigación se basa en el Enfoque Sistémico ya que incluye a la familia como parte fundamental del proceso de reconstrucción de uno de sus miembros; es decir, de la persona, joven adulto, que ha afrontado un proceso de duelo por ruptura amorosa.

Esta investigación siguió un procedimiento en base a un muestreo intencional, lo que significa que la investigadora escoge la muestra mediante criterios de inclusión y exclusión relacionados al tema de investigación. En este caso los criterios de inclusión son: personas jóvenes adultas, entre 19 a 25 años, de la ciudad de Quito que hayan atravesado una ruptura amorosa. Los criterios de exclusión están relacionados a que en la muestra preseleccionada existan personas que atravesen una ruptura amorosa reciente o que no acepten intervenir en un proceso de investigación.

3.1.1 Universo y muestra

Para la selección del universo y muestra de la presente disertación se desarrolló el muestreo de bola de nieve, el cual, el investigador seleccionó a un sujeto que haya cumplido con las características necesarias de la investigación, en éste caso, jóvenes adultos que hayan experimentado una ruptura amorosa, además de los criterios de inclusión, seguidamente ese sujeto identificó a otros sujetos con las mismas características y así el investigador lo aceptó hasta llegar a la población total, 5 hombres y 5 mujeres jóvenes adultos entre 19 a 25 años.

3.1.2 Técnicas e instrumentos

Se desarrollaron entrevistas semiestructuradas que incluyeron preguntas acerca del proceso de duelo en una ruptura amorosa, lo que dio a conocer el afrontamiento del proceso de duelo en jóvenes adultos, mujeres y hombres.

Luego de la recolección de datos a través de las entrevistas semiestructuradas, se procedió al procesamiento de análisis de contenido, que partió de una revisión teórica acerca del proceso de duelo, rupturas amorosas y el desarrollo de un joven adulto, teniendo en cuenta el seguimiento del orden y relación de los objetivos con los temas de la tabla de contenido,

finalmente resultó la redacción del análisis de contenido de la información recabada y la redacción del informe final, es decir, al finalizar el proceso, se cumplió con los objetivos de la investigación.

3.1.3 Recolección de datos y análisis de información

La recolección de datos y análisis de información se basó en el objetivo de la investigación, el cual fue, indagar el proceso de duelo en rupturas amorosas en jóvenes adultos, para la selección del universo o muestra se tomó en consideración a jóvenes, hombres y mujeres con el fin de conocer si existe diferencias en el afrontamiento del proceso de duelo, así mismo la investigación a través de las entrevistas semiestructuradas buscaron confirmar la hipótesis relacionada al proceso de duelo y su afrontamiento en base a las características físicas, cognitivas y psicosociales de la etapa joven adulto del desarrollo humano. También la recolección de datos estuvo relacionada a las variables de la presente disertación: proceso de duelo y características de jóvenes adultos, así mismo se analizó los diferentes indicadores: etapas del duelo, pérdida significativa, recursos para afrontar la pérdida, papel de la familia y las características físicas, cognitivas y psicosociales del joven adulto.

Mujeres

Las entrevistas semiestructuradas se realizaron a cinco mujeres que experimentaron una ruptura amorosa entre los 19 y 25 años.

Entre los antecedentes para indagar el afrontamiento del proceso de duelo son: edad de la ruptura, es así que, todas las mujeres jóvenes adultas entrevistadas experimentaron su ruptura amorosa entre los 21 y 25 años; en segundo lugar, el tiempo de la relación amorosa, la cual fue más de un año, lo que representó una relación significativa para todas “me sentí súper mal porque íbamos 5 años, no eran sólo 5 meses, él ha estado con mi familia, ha estado en las buenas y en las malas, conoce a mis amigos, todo mi mundo y yo lo mismo con él” (Entrevista #3, comunicación personal, 10 de junio de 2019).

En tercer lugar, ¿cómo ocurrió la ruptura amorosa?, entre las respuestas estuvieron tres causas de la ruptura diferentes: infidelidad, intereses y metas diferentes (este aspecto en relación al proyecto de vida) y personalidades diferentes, relacionadas a celos, impulsividad “todas las veces que hemos terminado ha sido mi decisión, más porque era impulsivo, abusivo, era una situación horrible, tenía sus ataques de ira, un día estábamos bien al otro mal, desconfianza” (Entrevista #2, comunicación personal, 03 de junio de 2019).

En cuarto lugar, en relación a ¿quién tomó la decisión de la ruptura?, dio como resultado que dos de las cinco mujeres tuvieron la iniciativa y decisión de la ruptura amorosa; finalmente, cuatro de las cinco entrevistadas aceptaron haber atravesado un proceso para llegar a la ruptura amorosa definitiva “se volvió muy monótona la relación, ya no sabíamos ni qué hacer entonces ya no estaba funcionando, toda esa situación duró más o menos 2 meses entre que sí y que no pero ninguno de los dos lo admitía, al final terminó conmigo” (Entrevista #1, comunicación personal, 31 de mayo de 2019).

Estos antecedentes son importantes para indagar y conocer diferentes formas de afrontamiento del proceso de duelo en mujeres jóvenes adultas.

- **Proceso de duelo**

Todas las mujeres jóvenes adultas entrevistadas reconocieron haber atravesado un proceso de duelo después de la ruptura amorosa, una de las entrevistadas al momento de conocer si había atravesado un proceso de duelo mencionó que “definitivamente si y procuré llevarlo de la mejor manera, la más adecuada para que no me haga daño” (Entrevista #4, comunicación personal, 04 de junio de 2019), eso demuestra que el proceso de duelo busca el bienestar de la persona que atraviesa una pérdida. También es importante mencionar que una de las cinco entrevistadas mencionó que su proceso de duelo no empezó apenas ocurrió la ruptura “no enseguida pero sí después, la primera ruptura con él fue muy dura” (Entrevista #5, comunicación personal, 07 de junio de 2019).

Así mismo todas mencionan haber experimentado diferentes etapas del proceso de duelo entre, negación, ira, negociación, tristeza hasta llegar a la aceptación, determinando que cuatro de cinco entrevistadas mencionan haber finalizado su proceso de duelo de manera que han logrado bienestar, una de ellas mencionó que después de la ruptura todo fue un proceso, “por ejemplo, el llanto, ¿qué debo hacer para superarlo? o ¿cuáles son los pasos que debía seguir para mejorar? pero no quería forzarlo sino que sea un proceso para estar mejor, ahí fue que empecé el proceso de duelo” (Entrevista #4, comunicación personal, 04 de junio de 2019), finalmente una de las cinco entrevistadas menciona aún trabajar en su proceso final de duelo, la aceptación y fortalecimiento de sí misma, en un trabajo de readaptación.

Hubo otros factores que intervinieron en el proceso de duelo y que se pudo encontrar en las entrevistas de las mujeres, por ejemplo:

Identidad, incluye la imagen corporal, la autoestima, aspectos que fueron afectados con la ruptura amorosa pero que el proceso de duelo ayudó en la consolidación de la identidad. Según Erikson (1988) la adultez joven es esta etapa en la que se refuerza la identidad a través de la formación del vínculo de intimidad con otra persona y se logra desarrollar la capacidad de amar, entonces al sufrir una pérdida podría representar el fracaso de esa capacidad de amar, por lo tanto implica una readaptación de la identidad y reorganización en el desarrollo del joven adulto para futuras relaciones y no desencadenar en el aislamiento.

Apego, también incluye la dependencia emocional, una de las cinco entrevistadas mencionó que la dependencia hacía él, hacía que volvieran a empezar la relación después de haber experimentado la ruptura amorosa, pero así mismo, el proceso de duelo ha ayudado a comprender las razones de la dependencia

Se debe aprender a soltar, en tu soledad, ser independiente, no tener dependencia emocional, construir una identidad sexual, que te permiten conocer sobre ti, hay generaciones que viven crisis, que solo se sienten bien cuando tienen a alguien, por eso amo estar sola, amo mi soltería y aunque me han propuesto estar con alguien pienso que por el momento no necesito estar con alguien, necesito trabajar en mí (Entrevista #5, comunicación personal, 07 de junio de 2019).

Del mismo modo, todas coincidieron que el afrontamiento del proceso de duelo es importante para el crecimiento de la persona

Yo creo que es la época en que te das cuenta de varias cosas y reflexionas ¿por qué te pasaron las cosas? Creo que es como otro duelo del que ya no vas a volver a ser la misma persona de antes y tratas de ser mejor, creo que es importante tener esas experiencias, hay que tener esos problemas para crecer (Entrevista #3, comunicación personal, 10 de junio de 2019).

- **Etapas del duelo**

Negación

La etapa de negación fue experimentada por todas las entrevistadas, algunos discursos fueron explícitas, “me sentía desamparada, como los perritos que no saben a dónde ir en la calle, yo estaba en negación” (Entrevista #1, comunicación personal, 31 de mayo de 2019) pero otras fueron implícitas, es decir que a través de los discurso se percibió sentimientos y conductas

propias de la etapa, mencionadas en la parte teórica, por tal razón, cada uno de los discursos dan a conocer cómo todas experimentaron negación de diferentes formas.

La negación llega a ser un mecanismo de defensa, el cual va a proteger a la persona que atraviesa una ruptura de los próximos sentimientos, emociones y conductas, da cuenta de la incredulidad por la pérdida, puede ser un reductor de sentimientos como la tristeza y así mismo de la aceptación de la pérdida, esto se relaciona al discurso de una de las entrevistadas

Los primeros dos meses fue los que pasé como fantasma, no me acuerdo, después, al segundo mes me resfrié pero yo tengo buenas defensas, rara vez me enfermo, sentí que caí tan bajo en mi salud y dije no más, hasta aquí, tengo que vivir de una forma más racional (Entrevista #4, comunicación personal, 04 de junio de 2019).

El discurso demuestra que al haber *pasado como fantasma* un tiempo hizo no aceptar la realidad que estaba viviendo y era su forma de experimentar negación acerca de la ruptura amorosa que estaba atravesando, llega a ser también un amortiguador después de una noticia inesperada.

También aparece los cuestionamientos en relación a la aceptación de esa pérdida “es difícil decidir eso (la ruptura) y empieza full crisis existenciales y piensas si estaré haciendo bien o mal o quizás me equivoque luego y la friegue hoy y me quede sola por siempre” (Entrevista #3, comunicación personal, 10 de junio de 2019) son cuestionamientos en relación a la toma de decisión de la ruptura pero que también generan negación para dar inicio de un proceso de duelo.

Como resultado de no afrontar la negación una de las cinco entrevistadas comentó que volvían a seguían manteniendo contacto con su ex pareja y retomaban la relación:

“La primera vez que terminamos me llamaba full y luego yo le decía que no, pero después yo le contactaba, todas las veces fue lo mismo. Teníamos contacto quizás un mes después, claro que me dolía full, lloraba, estaba triste pero por eso yo le volvía a contactar” (Entrevista #5, comunicación personal, 07 de junio de 2019).

El discurso da cuenta que no había una ligera aceptación de la pérdida amorosa que estaba atravesando y, a la vez, no daba paso a afrontar y empezar un proceso de duelo, por evitar empezar a experimentar cada etapa con sus sentimientos, emociones y conductas características.

Así mismo, el dolor en relación a esa pérdida puede ser conductual y emocional y que muchas veces las personas que enfrentan un duelo están en negación de poder llegar a experimentar ese dolor y menos empezar a trabajar esas emociones ya que es importante mencionar que el dolor es diferente en cada persona y cada situación, el dolor llega a ser de diferente intensidad y es imposible no sentir dolor con alguien a quien se ha estado vinculado significativamente (Worden, 1997).

Cada uno de los discursos muestran como esta etapa es atravesada y vivida de diferente manera, esta etapa ha dependido del tiempo de la relación, lo que originó una relación más significativa, también depende de quién fue la iniciativa de la ruptura amorosa, ya que, dos de las cinco mujeres que han decidido terminar su relación amorosa, han aceptado la realidad de la pérdida y han seguido el proceso de duelo, mientras que en las otras tres, la incredulidad y cuestionamientos acerca de la ruptura han sido más intensos, por lo tanto, más difícil de aceptar la pérdida y continuar con el proceso de duelo.

Ira

La ira es una etapa común luego de experimentar una pérdida, la que se describe con sentimientos de enfado como parte de un duelo normal, mismos que pueden provenir de algunos factores, por ejemplo: de una sensación de frustración ante la pérdida y la impotencia de no haber realizado algo para que la ausencia sea reversible (Worden, 1997), la sensación de frustración fue evidente en algunas entrevistadas “la ira no sentía, sentía más frustración porque ya no estaba con él y a pesar que fui lo que no era no sirvió porque yo no me sentía bien” (Entrevista #2, comunicación personal, 03 de junio de 2019) lo que demuestra a la frustración, como parte de la etapa de la ira.

Todas las entrevistadas pasaron por esta etapa, con diferentes sentimientos, por ejemplo: la ira, fue consecuencia de los motivos de la ruptura, también debido al tiempo de la relación considerado como una pérdida de tiempo “meses después me sentí molesta por el tiempo que había pasado, en cierta forma en vano, me sentía burlada de mi tiempo, de mi cariño” (Entrevista #4, comunicación personal, 04 de junio de 2019); la frustración, en relación a no sentir el apoyo familiar “sentía frustración, pero era más por mi mamá, ella le quería un montón, me reclamaba que por qué le dejé ir y en ese momento no fue el apoyo que yo necesitaba” (Entrevista #3, comunicación personal, 10 de junio de 2019), otra de las causas

de la frustración se debe a querer intentar de nuevo la relación amorosa o de no haber cumplido con el proyecto de vida que tenían como pareja.

Seguido de una ruptura amorosa, aparece el abandono definitivo de la pareja; se rompe también la posibilidad de un re-encuentro y de la capacidad de amar, por lo que el amor se ve frustrado y se convierte en furia (Fisher, 2004).

Por otra parte, algunos de los sentimientos de enfado son resultado del dolor tan intenso que se experimenta en el momento de la pérdida; en cuyo caso, la ira debe dirigirse hacia la pérdida afectiva entendiendo que es una reacción normal; caso contrario, si se dirige hacia sí mismo tiene consecuencias negativas como depresión, culpa o disminución de la autoestima (Worden, 1997, pág. 72).

Creí haber cometido un error muy grande, que no debí haberme ido esa vez de su casa, reflexioné que yo también aporté negatividad a la relación, me sentía culpable todo el tiempo, muy culpable, mi autoestima también estaba hecha pedazos, sentía que no valía nada como persona, sentía que no merecía una relación otra vez o que nunca nadie más me iba a comprender y a tratar así como él (Entrevista #1, comunicación personal, 31 de mayo de 2019).

Ese discurso da cuenta de una reacción normal que después llegó a ser trabajada y se logró un equilibrio entre esos sentimientos negativos y positivos para así lograr continuar con el proceso de duelo.

La ira aparece como producto de la no realización del proyecto conjunto con la persona perdida; es decir, ese plan de vida que se creó no pudo finalizarse; entonces, el dolor y la ira aparecen, ya que la pérdida se percibe como una “ausencia, injusticia, pérdida de los sueños compartidos” (García A. , 2014), es decir que la no realización del proyecto de vida es una de las razones por las cuales el joven adulto también llega a sentir frustración: “sentía frustración porque yo soy una persona que no solía tener sueños y que trata de seguirlos pero con él yo tenía eso y cuando las cosas no dependen de mi me abrumo, no sé qué hacer” (Entrevista #4, comunicación personal, 04 de junio de 2019).

Negociación

Cuatro de las cinco jóvenes adultas entrevistadas refirieron haber atravesado por la etapa de negociación, así mismo fue experimentada de diferentes maneras, una de esas fue acerca de la esperanza de mantener la relación amorosa y que la ruptura no sea definitiva, “terminamos

pero yo aún mantenía la esperanza que se diera cuenta y regrese conmigo porque para mí era la persona con la que iba a pasar el resto de mi vida y también superamos full cosas” (Entrevista #1, comunicación personal, 31 de mayo de 2019), este discurso revela que la esperanza da cuenta de una posibilidad de rehacer la relación amorosa y a la vez puede aliviar el dolor.

Otra de las maneras que fue experimentada la negociación fue realizar acciones que van en contra de la propia personalidad con tal de no finiquitar la relación amorosa, “es posible que incluso pactemos con el dolor. Haremos cualquier cosa por no sentir el dolor de esa pérdida, nos quedamos anclados en el pasado, intentando pactar la forma de liberarnos del dolor” (Kübler-Ross & Kessler, 2006, pág. 32), es así que:

Una vez que estuvimos juntos en la intimidad, él me sugirió que pruebe la marihuana y yo sentí que fue muy chévere y placentero pero que no era yo, entonces, después de eso, me sentía culpable porque no me sentía yo y él quería que sea una persona distinta, eso pasó al inicio, porque me acuerdo que lo fumé para quedar bien, porque había otra chica interesada en él y lo hice como para tener más posibilidades con él y que la relación no terminara (Entrevista #2, comunicación personal, 03 de junio de 2019).

Así mismo, la negación también aparece “antes de aceptar una pérdida y parece que haríamos cualquier cosa con tal que no se lleven a la persona amada” (Kübler-Ross & Kessler, 2006, pág. 32)

Me dijo que él no quería ser una mala persona, él estaba reinventando su futuro y todo el camino al centro comercial le daba pena porque todo le recordaba a mí y yo le pregunte que quería decir, porque me gustaría llegar a acuerdos para mejorar la relación, me dijo: no, yo estoy terminando contigo y entendí (Entrevista #4, comunicación personal, 04 de junio de 2019).

Finalmente, todas las entrevistadas afrontaron la etapa, una de las cinco le costó atravesar la etapa ya que después de la ruptura principal regresó con su pareja por tres veces, hasta que al enfrentarse con la realidad y querer buscar su bienestar concluyó la etapa y como se mencionó al principio, es la única que aún está en el proceso final del duelo, en la aceptación y readaptación de su vida

Decía: yo no voy a regresar con él nunca, pero luego otra vez volvía, pero ahora ya sé que me hago daño yo y a él también, y en vez de evolucionar, no lo hacemos, sé que yo no estaba

bien en buscarlo, por eso siempre tenía esa frustración (Entrevista #5, comunicación personal, 07 de junio de 2019).

Tristeza

Entre los elementos característicos de esta etapa están las sensaciones como dolor, ausencia, angustia y vacío, el dolor puede ser físico, psicológico y social, episodios de tristeza, aflicción o pena, es así como diferentes autores han descrito esta etapa con emociones, sentimientos, conductas desde diferentes enfoques, entre ellos está García (2014) quien reescribe historias de pérdida y dolor a través de varias entrevistas en las que “las sensaciones más comunes incluye, sensación de dolor, ausencia y vacío una vivencia que ocasiona fragilidad y debilidad, también sensaciones de injusticia e incredulidad, en esta etapa pueden aparecer la negación, la ira que será combinada con la tristeza “ (García A. , 2014, págs. 218-219). Es importante comprender que todas las etapas no tienen un orden lógico ni se ajustan a un tiempo determinado, por lo que a través de las entrevistas semiestructuradas del presente trabajo de disertación se quiso indagar el afrontamiento del proceso de duelo, además de conocer las diferentes formas de atravesarlas, los diferentes sentimientos, emociones y conductas, analizando así que todas las entrevistadas atravesaron esta etapa depresiva con los elementos característicos propios de la etapa y que en común están: tristeza, dolor, vacío, angustia, llanto, sensaciones físicas, problemas alimenticios o trastornos de sueño “me sentí hecho pedazos, me acuerdo que ni quería comer, no quería hacer nada, un desánimo total” (Entrevista #1, comunicación personal, 31 de mayo de 2019).

El haber tomado la decisión de la ruptura amorosa es un antecedente importante en cómo las entrevistadas experimentaron la etapa depresiva, en cuanto a la intensidad, por ejemplo en el siguiente discurso denota que si hubo dolor pero, por el tiempo que duró la relación no fue tan intenso a comparación de otras entrevistadas

Yo tomé la decisión de terminar y yo lo dije, por un lado, me sentí súper mal porque íbamos 5 años, no eran sólo 5 meses y él ha estado con mi familia, ha estado en las buenas y en las malas, conoce a mi familia, conoce a mis amigos, todo mi mundo literal y yo lo mismo con él, pienso que nuestra relación si fue como una zona de confort y seguridad, él se vuelve como tu roca y llegué a estar ahí sólo por estar en un lugar seguro, pero dije que tengo que seguir sola y bueno si es difícil decidir eso y empieza full crisis existenciales y piensas si estaré haciendo bien o mal o quizás me equivoque luego y la friegue hoy y me quede sola por siempre, pero a la vez, esa motivación de salir de la zona de confort y seguir con algo

nuevo y que sabes que no vas a quedarte en un lugar aunque sabes que no es bueno porque es seguro, pero creo que lo hice bien y cuando fue pasando el tiempo fui viendo que mejoró todo y bueno sí dolió pero todo fue para bien. (Entrevista #3, comunicación personal, 10 de junio de 2019).

La intensidad de la experiencia de la etapa depresiva en las entrevistadas que no tomaron la decisión de la ruptura fue más alta, que incluso aparte de sentir tristeza, hay conductas y acciones que influyeron en su diario vivir:

Me sentí hecho pedazos, tristeza, salí del centro comercial, me fui caminando así tranquila y luego cogí el bus pero no sabía si era el correcto, solo me senté y fui llorando todo el camino no sabía quién se sentó a mi lado, solo lloraba, luego intente calmarme porque tenía una reunión sobre las prácticas, por suerte fue un camino bien largo y traté de calmarme, lo más que pude pero no me salió, luego me fui a la casa y fueron para mí dos meses fantasmas que no me acuerdo nada o de pocas cosas, solo me acuerdo que no quería hablar del tema, (Entrevista #4, comunicación personal, 04 de junio de 2019).

Aceptación

Cuatro de las cinco jóvenes adultas han logrado una aceptación y finalizar el proceso de duelo, la otra menciona aún trabajar en ese proceso final del duelo, el tiempo ha variado y ha dependido de las causas de la ruptura, por ejemplo, en el caso de la infidelidad duró dos meses el proceso de duelo

definitivamente enterarme de eso, fue lo que aceleró el proceso, porque lo corté de todo, eliminado y bloqueado de todo, yo le dije: se acabó, se terminó todo y ya no quiero volver a saber de ti, también un tiempo después volvimos a hablar porque yo le debía dinero y él tenía mi bicicleta, le deposité el dinero y me devolvió mi bici y ahí intentó hablar del tema de nuevo pero no permití y le dije que todo ya había acabado, le desee lo mejor y topes, también mi proceso creo que fue muy cortó porque prioricé mi salud y fui muy determinante (Entrevista #1, comunicación personal, 31 de mayo de 2019).

El resto de casos: intereses y metas diferentes, personalidades diferentes ha durado entre diez meses y un año, en las que mencionan haber finalizado el proceso de duelo y han logrado bienestar, “me di cuenta que yo tenía que valorarme más y que todas las frustraciones que tenía era solo las inseguridades mías. Tratar de renacer y aceptar con las cosas que yo era, aceptarme como soy” (Entrevista #2, comunicación personal, 03 de junio de 2019).

Entre los elementos característicos más comunes de la etapa según las entrevistadas fueron: reorganización, readaptación, aceptación de la pérdida y empezar un cambio.

Los elementos característicos como emociones, sentimientos, conductas se relacionan al equilibrio emocional y al bienestar que la persona va adquiriendo, esta no quiere decir que ya no existe la posibilidad de recaídas, de volver a sentir enojo, tristeza o dolor, sino que al pasar el tiempo, la intensidad disminuye y ya no interfiere en el proceso de calidad de vida y al haber trabajado en el proceso de duelo, la aceptación se convierte en un aprender a vivir con esa pérdida significativa, es decir “el objetivo del proceso de duelo es encontrar equilibrio y bienestar” (Worden, 1997), una adaptación a la pérdida.

También incluye la posibilidad de empezar una nueva relación amorosa, por lo que tres de las cinco entrevistadas empezaron una nueva relación amorosa después de haber finalizado el proceso de duelo, esa elección de una nueva pareja se relacionó con los aprendizajes que trajo la ruptura amorosa y todo el proceso de duelo.

- **Pérdida significativa**

La separación del vínculo amoroso es una de las experiencias más dolorosas para el ser humano, su intensidad va a depender de los diferentes factores relacionados a la ruptura (Barajas, Robles, González, & Cruz, 2012), para llegar a tomar en cuenta a la ruptura amorosa como una oportunidad de reorganización y crecimiento personal es necesario atravesar un proceso de duelo el cual permita la exploración y aceptación de diferentes sentimientos, emociones, conductas y, a la vez, el trabajo en sí mismo para lograr bienestar.

A través de las entrevistas se analizó que las causas de la ruptura influyeron en el proceso de duelo en cuanto a su intensidad y duración, también en que la pérdida llegue a ser significativa, así mismo, el tiempo de la relación amorosa fue un indicador importante pero también quien haya tomado la decisión de la ruptura hizo de la pérdida significativa, otro de los factores para que la pérdida haya sido significativa fue que la pareja compartía un proyecto de vida juntos y así mismo terminó y obligadamente dio paso a una reorganización de la vida y de esos proyectos.

- **Recursos para afrontar la pérdida**

Entre los principales recursos para afrontar la pérdida estuvieron:

-Ocuparse en nuevos proyectos universitarios “me lancé también a la universidad, me metí en un proyecto y hacía de todo con tal de mantener mi mente ocupada, con tal de estar distraída” (Entrevista #1, comunicación personal, 31 de mayo de 2019).

-Hacer ejercicio “hice ejercicio, en esa época adelgacé un montón y comía un montón y por esa ansiedad de querer escribirle hacía el doble de ejercicio y comía mucho para mantener mis manos ocupadas, traté de buscar una vida saludable”#3

-Conocer nuevas personas “para mí fue muy importante empezar a frecuentar otro tipo de círculo social” (Entrevista #2, comunicación personal, 03 de junio de 2019), esta categoría también está relacionada a pasar tiempo con los amigos y realizar actividades de entretenimiento y diversión, como fiestas.

-Escritura, realización de diarios:

Tengo un cuaderno diario de cómo me siento, es una aplicación en mi teléfono que indica cómo me siento, registra el estrés post traumático, no quería que pase eso, ahí me daba cuenta en qué parte del duelo me encontraba o si regresaba en el proceso pero eso ya fue 3 meses después que terminamos (Entrevista #4, comunicación personal, 04 de junio de 2019).

-Rituales, “un cambio que tuve fue el cortarme el cabello, tipo cadete, fue muy extremo pero si lo hice para cerrar esa etapa” (Entrevista #2, comunicación personal, 03 de junio de 2019) así mismo,

Tratamos de hacer rituales para romper esa dependencia y todo eso ha ayudado como un poco y para mí el ritual es algo para terminar algo y empezar algo nuevo y lo hice para quitar esa dependencia que me hace actuar así con él (Entrevista #5, comunicación personal, 07 de junio de 2019).

- **Papel de la familia**

Como parte de los sistemas de apoyo, la familia es uno de los más importantes; es decir, las características de la familia, la capacidad de comunicación dentro de ella, la capacidad de afrontamiento del individuo en cercanía de la familia (Martín, 2010) ya que este grupo humano se convierte en un sistema de apoyo en circunstancias difíciles, como una ruptura,

y se convierte en un lugar seguro en donde el individuo puede compartir sentimientos y emociones acerca de la ruptura.

Partiendo de este enfoque una de las cinco entrevistadas mencionó que el apoyo de la familia fue más importante que el de los amigos, llegando a ser un lugar seguro en el cual pudo expresar lo que estaba atravesando en relación a la ruptura “me gusta estar sola, llorar pero le conté a mi mamá y mi ñaña, ellas son mi más grande apoyo” (Entrevista #5, comunicación personal, 07 de junio de 2019), en el resto de casos la familia jugó un papel importante como apoyo en esos momentos, pero no resultó ser un lugar seguro para compartir esos momentos de cambios y reorganización pero encontraron más beneficio en los amigos, como un apoyo social para afrontar el proceso de duelo. Por otra parte, no hubo respuesta en relación a un apoyo en cuestiones religiosas y tampoco ninguna mencionó haber asistido a terapia psicológica.

- **Características de jóvenes adultos**

Físicas

La edad entre los 18 a 25 años corresponde a la adultez emergente que significa el punto medio entre la adolescencia y la adultez (Papalia, Feldman, & Martorrel, 2012), por otro lado la edad del joven adulto propuesto por Erikson en el desarrollo psicosocial comprende entre los 20 y 30 años, las mujeres jóvenes adultas entrevistadas comprenden entre la edad de 21 a 25 años.

Por otra parte, los jóvenes adultos ya han aceptado la imagen corporal, sin embargo, por medio de las entrevistas tres de las cinco entrevistadas mencionaron que al culminar la relación amorosa si hubo una baja de la autoestima y por ende la imagen corporal estaba siendo afectada “gracias a qué él me dejó que me di cuenta cuanto valía yo, creo que si me hubiera quedado ahí, mi autoestima se hubiera hecho más y más chiquita, en esa relación yo no crecía, no crecía como persona” (Entrevista #1, comunicación personal, 31 de mayo de 2019).

Así mismo, el estado de salud es importante para el desarrollo y bienestar físico de la persona, es influido por factores conductuales como el tipo de alimentación, sueño, actividad física o el consumo de alcohol o drogas desencadenando problemas de salud o enfermedades interviniendo en el desarrollo humano (Papalia, Feldman, & Martorrel, 2012), lo que resulta que hubo variaciones en el estado de salud de las jóvenes adultas ya que se evidenció en las

entrevistas que hubo poco apetito, falta de sueño, consumo de alcohol, este factor se evidenció en tres de las cinco entrevistadas, no hubo consumo de drogas durante el proceso de duelo, lo que resultó alteraciones en el estado de salud como resfriados, colesterol alto, insomnio, bajo peso

Me afectó al segundo mes la gripe, bajé de peso, estuve en el límite de mi peso, me chupé, estaba esquelética, me asusté y comencé a cambiar eso, entonces yo me puse metas para comer, también no podía dormir o no podía dormía de largo entonces me puse horarios para dormir (Entrevista #4, comunicación personal, 04 de junio de 2019).

En relación al desarrollo sexual, todas tuvieron experiencias sexuales con sus parejas, ninguna tuvo alguna alteración sexual por causa de la ruptura amorosa, sin embargo, una de las cinco entrevistadas mencionó que también hubo una pérdida del aspecto sexual, también este aspecto no llega a ser un tema tabú dentro de los jóvenes adultos

Cuando terminé con él es como si todos mis deseos sexuales se apagaron que duraron por lo menos seis meses después y yo siento que la tristeza inhibía esa necesidad, después ya empezó con mi nueva pareja pero sí siento que ese aspecto si se perdió cuando tuve la ruptura. (Entrevista #2, comunicación personal, 03 de junio de 2019).

Cognitivas

A través de las diferentes etapas del ser humano existe también un desarrollo cognitivo, en donde cada una de las situaciones experimentadas, el contexto socio- cultural del individuo interfieren en la construcción de la parte cognitiva, estudios acerca de la etapa post formal refiere el desarrollo cognitivo más lógico, es decir, intervienen la razón lógica y las emociones, es así que la resolución de conflictos se basa también en las experiencias personales (Yuni & Urbano, 2016). Al momento de realizar la pregunta ¿cómo afrontas o resuelves tus problemas? Todas coinciden en que lo hacen como resultado de sus experiencias pasadas y buscando su bienestar

Antes le hubiera llamado a él, contarle mi problema y me diga qué hacer, porque yo en tema de relaciones, no era buena, ahora ya he cambiado en eso. Ahora trato de ver el problema y que carajos hacer y también planificar, yo cuando tengo que hacer algo busco maneras de solucionar y busco mínimo tres opciones por si me dicen no a la primera(Entrevista #3, comunicación personal, 10 de junio de 2019).

Los discursos de las entrevistadas también muestran que además de basar su afrontamiento de problemas en experiencias y en contexto sociocultural también existe reflexión acerca de las posibles consecuencias. El joven adulto también busca logros a nivel personal y profesional “cuando estaba con él aún no buscaba esa independencia porque aún estaba estudiando, ahora si lo he considerado, ya que terminé la universidad si me parece muy importante crecer profesionalmente” (Entrevista #4, comunicación personal, 04 de junio de 2019), a partir de la ruptura amorosa, hubo más decisión en empezar un desarrollo profesional y personal que da cuenta de un pensamiento más reflexivo.

Psicosociales

-Desarrollo personal y profesional, el personal incluye la identidad: la representación de sí mismo, representación del entorno social y proyecto de vida (Gonzalez-Anleo, 2008), a partir de la ruptura amorosa y el afrontamiento del proceso de duelo en muchas entrevistadas permitió el desarrollo personal, definir la identidad, buscar un desarrollo personal a través de los aprendizajes que se obtuvo de la ruptura y reorganizar y crear un proyecto de vida, todos incluye más aspectos profesionales seguidos de la elección de pareja, ésta basándose en un amor mutuo, que se base en valores, además que incluya comunicación, comprensión en compartir un proyecto de vida y que no se llegue a volver a repetir experiencias pasadas de relaciones.

-Búsqueda de grupos sociales de apoyo, todas las entrevistadas buscaron nuevas amistades, un nuevo círculo social, encontrar apoyo en los amigos.

-La *Intimidad vs Aislamiento*, es la etapa psicosocial propuesta por Erikson (1988) la que refiere una crisis que tiene que atravesar el joven adulto y que al final logra la capacidad de amar, adquiriendo también la consolidación de la identidad a través de la relación íntima con una pareja, la crisis es referida a la transición de una etapa a otra es decir para llegar a la adultez. La capacidad de amar llega a ser una característica indispensable del joven adulto en su búsqueda de estabilidad y lograr la siguiente etapa, la generatividad. Debido a ésta etapa psicosocial, la experiencia de una pérdida amorosa y el haber afrontado un proceso de duelo ayudó a todos los entrevistados jóvenes adultos a consolidar su identidad, llegar a tener experiencia y lograr aprendizaje de una ruptura para así llegar a la adultez de una forma más estable “yo creo que las rupturas en esta edad son cruciales para que crezcas como adulto,

yo creo que una ruptura a esta edad es perfecta para poder llegar a ser un adulto funcional” (Entrevista #1, comunicación personal, 31 de mayo de 2019).

-Moratoria psicosocial, todas las entrevistadas continuaron e intentaron finalizar un desarrollo a nivel profesional y económico, un alargue del aprendizaje, desarrollo cognitivo, lo que no permitió una independencia de los padres.

Hombres

Las entrevistas semiestructuradas también se realizaron a cinco hombres que experimentaron una ruptura amorosa entre los 19 y 25 años. La teoría que se realizó en la primera parte va dirigida a hombres y mujeres y en el primer análisis de datos e información en relación a las entrevistas de las mujeres se realizó un análisis de contenido y a continuación se realizará una recolección de datos.

Entre los antecedentes para indagar el afrontamiento del proceso de duelo son: edad de la ruptura, es así que, todos los hombres jóvenes adultos entrevistados experimentaron su ruptura amorosa entre los 19 y 25 años; tiempo de la relación, experimentaron una relación amorosa de más de seis meses, lo que significó una relación significativa para todos; ¿cómo ocurrió la ruptura amorosa?, entre las respuestas estuvieron tres causas de la ruptura diferentes: la principal fue infidelidad seguida de intereses diferentes y personalidades diferentes, que incluyó celos y control, también en cuatro de los cinco entrevistados hubo un proceso para que ocurra la ruptura amorosa; finalmente, en relación a ¿quién tomó la decisión de la ruptura?, dio como resultado que todas las parejas de los entrevistados fueron quienes tomaron la iniciativa o dieron a entender que la relación amorosa había finalizado. Éstos antecedentes son importantes para indagar y conocer diferentes formas de afrontamiento del proceso de duelo en hombres jóvenes adultos.

- **Proceso de duelo**

Todos los entrevistados mencionaron haber iniciado un proceso de duelo “si creo que empecé un proceso en el que poco a poco me iba liberando de esa relación y también para llegar a estar bien y ya sin ella” (Entrevista #6, comunicación personal, 04 de junio de 2019), sin embargo, uno de los cinco entrevistados mencionó no haber finalizado con el proceso de

duelo “me faltaría no darle más importancia a eso, a pesar que terminamos mal todavía seguimos hablando hasta ahora y creo que ese es un motivo para no superar” (Entrevista #7, comunicación personal, 05 de junio de 2019).

. En relación al tiempo del proceso de duelo tuvo una duración entre 4 meses hasta un año, en donde cuatro de los cinco entrevistados mencionaron haberse dado cuenta que su proceso de duelo finalizó

Ella me llamó y me dijo para salir y me dijo que regresemos y le dije que no, porque yo ya no sentía nada, entonces ahí fue la primera vez que dije que ya no sentía nada por ella, me acostumbré a estar sin ella, que no me duela y me sentía mejor (Entrevista #10, comunicación personal, 05 de junio de 2019).

-La identidad de los entrevistados aparentemente no tuvo repercusiones, por ejemplo, acerca de la autoestima, por otro lado, el aceptar continuar la relación y mantenerse un tiempo en la etapa de negociación a pesar de no coincidir con los propios ideales hizo que la persona se cuestione su capacidad de afrontar las dificultades. A diferencia de las mujeres, en algunas su autoestima fue bajo producto de la ruptura amorosa.

El apego se relaciona con la dependencia emocional y también la sexual que si fue uno de los factores para que el proceso de duelo siga su curso.

Hombres y mujeres experimentaron su proceso de duelo entre dos meses hasta un año, así mismo, un hombre y una mujer mencionaron aún trabajar en el final del proceso de duelo.

- **Etapas del duelo**

Negación

Todos los entrevistados expresaron haber atravesado esta etapa, así como en las mujeres, los sentimientos, emociones y conductas estaban implícitas y explícitas dentro de los diferentes discursos

Al principio no quería que se termine por eso después acepté esa relación más sexual, pero pienso que la etapa de negación es bien importante, porque le hace al ser humano pensar que es lo que está bien, porque creo que una persona nunca va a dejarle ir así de fácil a alguien (Entrevista #6, comunicación personal, 04 de junio de 2019).

Así, mismo existió negación debido a las causas de la ruptura y por lo tanto mantener de cualquier forma la relación, pero también hubo cuestionamientos “a veces me sentía full mal,

lloraba y no entendía, sentía frustración y enojo porque no entendía lo que había pasado, decía, ¿por qué pasó?, o ¿qué hice mal?”(Entrevista #8, comunicación personal, 04 de junio de 2019), por otra parte, esa negación también fue debido a los planes de vida que se construyeron durante la relación amorosa “devastado, destrozado porque con ella pensé que iba a tener la vida que había pensado para el futuro, parecía que eso iba a funcionar” (Entrevista #7, comunicación personal, 05 de junio de 2019).

Ira

Todos los entrevistados mencionaron haber sentido ira o frustración debido a las causas de la ruptura y a quién tomó la decisión de la ruptura, también hubo mezcla de sentimientos como tristeza, decepción, culpabilidad, también la ira se debía a los cuestionamientos acerca de las causas de la ruptura, “si lloré, me dolió el corazón era como decepción, enojo, tristeza decía: ¿dónde me equivoqué yo?, como que yo también tenía la culpa, frustración, decepción, eso fue lo más fuerte” (Entrevista #9, comunicación personal, 05 de junio de 2019).

Las respuestas en común con las mujeres, fue que la ira y frustración es provocada por las causas de la ruptura amorosa y una de las diferencias es relacionado a la causa de ira por el tiempo de relación amorosa, algunas mujeres mencionaron sentir ira por todo el tiempo que duró la relación, en cambio en los hombres no hubo ningún discurso acerca del tiempo de la relación.

Negociación

A partir del discurso de dos de los cinco entrevistados se pudo concluir que atravesaron la etapa de negociación, uno de ellos, en perdonar la causa de la ruptura, infidelidad y así seguir con la relación, mientras que el otro aceptó una relación más sexual, lo cual causaba conflicto en él, “no quería que se termine, por eso, después acepté esa relación más sexual”(Entrevista #6, comunicación personal, 04 de junio de 2019), sin embargo, continuar en la etapa no causaba alivio en los entrevistados y al final, lograron superar la etapa y seguir con el proceso de duelo.

En comparación con los resultados de las mujeres coincide bastante, es decir, negociar para que la ruptura no sea una realidad, cuatro de las cinco mujeres lo afrontaron y en hombres dos de los cinco entrevistados, se concluye que la negociación aparece por mantener la esperanza de continuar la relación amorosa y realizar cualquier cosa con tal de no afrontarla.

Depresión

La etapa depresiva fue experimentada por todos los entrevistados, fue consecuencia de las causas de la ruptura, también fue influida por la decisión de ruptura de sus parejas, incluyó, tristeza, llanto, frustración, cuestionamientos, episodios de ira

Yo no soy una persona de llorar pero si lloré algunas veces, como que a veces me sentía full mal, lloraba y no entendía, sentía frustración y enojo porque no entendía lo que había pasado, decía, ¿por qué pasó?, o ¿qué hice mal? ahí me di cuenta que no debes depender de otra persona, que no están contigo por ayudarte sino que uno también debe buscar su bien, es por eso que tenía enojo o resentimiento y luego entendía que yo buscaba en una futura relación, algo más sano (Entrevista #8, comunicación personal, 04 de junio de 2019).

Esta etapa fue afrontada por todos, hombres y mujeres, luego de esta etapa, los entrevistados experimentaron aceptación de la realidad de la pérdida e inicio de un cambio en cuanto al desarrollo personal y en posibilidad de una futura relación amorosa. También es importante mencionar que el proceso de duelo fue un duelo normal y en ningún caso llegó a ser patológico.

Aceptación

Cuatro de los cinco entrevistados mencionaron haber afrontado esta etapa y haber terminado el proceso de duelo, mientras que uno de los cinco entrevistados aun trabaja en esta etapa de aceptación final de la pérdida y empezar cambios a nivel personal, profesional y social, un cambio biopsicosocial, de la misma forma, los discursos de las mujeres coinciden

Toda experiencia es maravillosa y te dejan algo de positivo y negativo, lo que me dejó de aprendizaje es que no debo meterme en problemas, no tratar de salvar la vida de otra persona si la mía no está salvada, no puedo ayudar a alguien más sino me ayudo a mí mismo primero, ahora me doy cuenta, con la madurez de ahora, lo que mejor pude haber hecho, es haberme alejado definitivamente desde el inicio, porque me di cuenta que lo que más hice fue hacerme daño (Entrevista #6, comunicación personal, 04 de junio de 2019).

Hubo reorganización, aceptación de la realidad de la pérdida, readaptación, en relación al desarrollo personal, profesional, académicas, encontrar aprendizajes positivos para empezar un afrontamiento, encontrar recursos que ofrezcan bienestar físico y psicológico. El discurso anterior menciona que la ruptura amorosa llegó a ser una experiencia que dejó aprendizajes

positivos y negativos, entre los positivos relacionados al desarrollo personal, pero en cambio los negativos, relacionados a la búsqueda de una nueva pareja “lo más importante es no confiar tanto en alguien, cuando tú lo estás dando todo, no hay que ilusionarse completamente, aún lo sigo pensando, no hay que darlo todo al principio” (Entrevista #7, comunicación personal, 05 de junio de 2019).

- **Pérdida significativa**

En todos los discursos de los entrevistados mencionaron que la relación fue significativa por varios factores: duración de la relación, momentos significativos que tuvieron, lo que hizo que la pérdida llegue a ser significativa y un proceso inicial difícil, también tuvo influencia en la toma de decisión de la ruptura, que en este caso no fueron decisiones propias.

- **Recursos para afrontar la pérdida**

Entre los recursos para afrontar la pérdida estuvieron:

-Deporte “yo amo el deporte, salía a trotar bastante y hasta ahora, esa es la mejor manera de mejorar mis emociones, pero también buscaba escribir” (Entrevista #6, comunicación personal, 04 de junio de 2019).

-Arte como música, dibujo, pintura “una vez le hice una canción para ella y si era como desahogarme, también hice para mi banda fue bonito y eso lo sientes, cuando haces música me sentía bien, también dibujaba” (Entrevista #8, comunicación personal, 04 de junio de 2019).

-Escritura, la escritura no en relación a tener un diario de emociones como en las mujeres sino más en relación a crear poemas, escritos literarios o música

Me gustaba cantar y escribir poemas, eso me ayudaba a desahogarme, incluso escribí un libro acerca de la relación que tuvimos, salía a tocar la batería y eso también me hacía sentir mejor, salí con mis amigos, mi mamá me llevaba al cine para que me entretenga, pero más me enfoque en los libros, la poesía y el canto (Entrevista #7, comunicación personal, 05 de junio de 2019).

-Buscar desarrollo cognitivo “empecé a leer, en la universidad cosas de mi carrera, necesitaba ocupar mi mente” (Entrevista #10, comunicación personal, 05 de junio de 2019).

-Mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales, “viajaba mucho, viajaba demasiado, eso ayudó mucho, el conocer nueva gente, nuevas culturas” (Entrevista #9, comunicación personal, 05 de junio de 2019).

La diferencia con las mujeres, fue que, en su manera de afrontar estaba realizar rituales de despedida para cerrar ciclos que ayuden a volver a empezar, en cambio en los hombres no hubo evidencia de rituales físicos en sus discursos.

La aceptación llega a ser una etapa final del proceso de duelo, la cual, busca un cambio en la organización del ser humano, una adaptación. Pero también es cerrar un ciclo, volver a empezar “el cierre tiene una doble función; ayudar a terminar algo: la vida, una reunión, un proceso, una relación...pero también permite abrir puertas, sueños y esperanzas” (Ortiz, 2008, pág. 312).

- **Papel de la familia**

Al igual que en las mujeres, la mayoría mencionó que el apoyo social más importante fue de los amigos cercanos más que de la familia, tres de cinco entrevistados mencionaron que el apoyo de la familia si fue indispensable en el proceso “a mi parecer, la familia es lo más importante y la ventaja es que vivía y vivo con mi mamá y eso me hizo estar acompañado” (Entrevista #7, comunicación personal, 05 de junio de 2019).

Entonces la familia sí cumple un papel importante en el proceso de duelo, un papel de acompañamiento, un lugar seguro y confiable.

- **Características de jóvenes adultos**

Físicas

La adultez joven implica que se ha llegado a una aceptación de la imagen corporal, a diferencia de la adolescencia, también en esta etapa se resalta el buen funcionamiento psicomotor, se han desarrollado algunas habilidades y destrezas relacionadas con la coordinación motriz fina y gruesa, entre otras actividades como el deporte (Jimenez, 2012). Esto demuestra en los entrevistados, la iniciación del deporte como un recurso de afrontamiento del proceso de duelo, en los entrevistados se entendió a partir de los discursos, una aceptación de la imagen corporal y en relación a la coordinación motriz también incluyó el arte como un medio para el afrontamiento.

La afectación del estado de salud fue una de las consecuencias del afrontamiento del proceso de duelo en la ruptura amorosa

Tengo gastritis y se me agravó porque comía a deshoras o no comía bien, porque no sentía ganas de comer y me excedí en mi deporte, ya trotaba 27 km, entonces no me cansaba, era lo que tenía por dentro y quería sacarlo de alguna manera, con respecto al sueño, no tenía sueño, yo soy un hombre de mucha energía y cuando estoy preocupado soy peor pero no duermo, si hubo consumo de alcohol y sí me excedía (Entrevista #6, comunicación personal, 04 de junio de 2019).

En todos los casos, el consumo excesivo de alcohol fue evidente, hubo consumo de tabaco, en relación al sueño hubo más trastornos del sueño como insomnio, problemas alimenticios, tres de los cinco entrevistados bajaron de peso, y los restantes aumentaron de peso, mencionan haber aumentado el consumo de comida rápida “lo que más hacía era comer y subí de peso y aún sigo gordo” (Entrevista #10, comunicación personal, 05 de junio de 2019).

Cognitivas

Al igual que las mujeres hubo un desarrollo cognitivo más lógico, es decir, en el que intervino la razón lógica y las emociones, por lo que la resolución y afrontamientos de conflictos se basa en las experiencias personales, también influye el pensamiento reflexivo, basándose en las consecuencias posibles de los actos. También establecer un proyecto de vida es crucial en esta etapa “teníamos un plan de vidas juntos y cuando terminamos se acabó mi plan de vida, me cachas, luego tenía que construir lo que ya tenía con ella pero después solo, desde cero” (Entrevista #9, comunicación personal, 05 de junio de 2019), es decir que con la pareja compartían un proyecto de vida pero al finalizar se empieza una reorganización de ese plan, ya sin esa persona.

Psicosociales

Así mismo, con las mujeres se comparte que la elección de pareja ya no se convierte en el único aspecto social en los jóvenes adultos, sino también conocer nuevas personas, fortalecer amistades y encontrar un apoyo social en familia y amigos.

A partir de la experiencia de una ruptura, todos mencionan buscar más estabilidad, una relación amorosa más sana, buscan intimidad y no aislamiento.

Con relación a la moratoria psicosocial, se evidenció en general, en jóvenes adultos la extensión del desarrollo personal y académico, para después lograr independencia

Siempre viví con mi mamá, yo creo que es súper importante independizarte, no siempre vas a depender de tus padres, saber que tú estás solo profesionalmente pero tienes que cumplir todas tus metas antes de salir de la casa es importante, para luego enfrentar al mundo venga como venga (Entrevista #10, comunicación personal, 05 de junio de 2019).

En conclusión, se fortalece el desarrollo personal y profesional, también se trabaja en el desarrollo de las relaciones interpersonales e intrapersonales, lo que da como resultado bienestar del joven adulto.

Finalmente, se logró un análisis completo de la información partiendo de los indicadores de la presente disertación, sin embargo, no existe suficientes diferencias de afrontamiento del proceso de duelo entre hombres y mujeres con excepción de los rituales de despedida para cerrar ciclos. Así mismo se logró confirmar la hipótesis, es decir, las características de los jóvenes adultos influye en el proceso de afrontamiento del duelo, entre ellos, el haber establecido un proyecto de vida en conjunto con la pareja, cada una de las características influyeron en el proceso.

4. Conclusiones

El objeto principal de estudio de la presente disertación fue indagar acerca del afrontamiento del proceso de duelo en rupturas amorosas en jóvenes adultos entendiendo que cada etapa del ciclo vital es diferente y arroja cambios significativos además de diferentes formas de afrontar situaciones que intervienen en el bienestar del ser humano.

- Se logró llegar a realizar una investigación teórica acerca del proceso de duelo en rupturas amorosas, la cual llega a ser significativa dependiendo de varios factores como: antecedentes de la relación amorosa, las causas de la ruptura, etapa del ciclo vital que atraviesa la persona.
- El duelo es un proceso que incluye etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación, las cuales no tienen el mismo tiempo de duración o no siguen un orden tal y como se las presenta teóricamente, sin embargo, contienen un propósito indispensable para lograr un afrontamiento del proceso de duelo en rupturas amorosas y encontrar bienestar.
- Las diferentes etapas contienen varios elementos característicos además incluyeron diferentes sentimientos, emociones y conductas que permitieron un afrontamiento del proceso. La negación llegó a ser una defensa provisional y en su afrontamiento, se logró una aceptación parcial de la realidad de la pérdida, lo que permite empezar otra de las etapas, incluyó incredulidad, tristeza, miedo, rechazo o cuestionamientos acerca de la ruptura. Por otra parte, la ira, incluyó sentimientos de enfado normales debido a la pérdida, también frustración e impotencia al no lograr que ocurra la ruptura, luego apareció la negociación, etapa en la cual el sujeto intentó encontrar alivio aceptando cualquier acuerdo con tal de retomar la relación amorosa, sin embargo ésta no se consolidó y se llegó a la depresión, en la que hubo tristeza, llanto, episodios de ira, consecuencia de la aceptación de la realidad de la pérdida y finalmente, la aceptación, la cual el sujeto buscó las formas de afrontar la situación, encontrando reorganización, readaptación y logrando bienestar.
- Se concluyó que el afrontamiento del proceso de duelo también se basó en las etapas del desarrollo humano, en este caso, la adultez joven. Entre sus características principales estuvieron: el realizar un plan de vida que no sólo abarcó situaciones relacionadas al desarrollo personal y profesional sino también un plan de vida con la

pareja y al enfrentar una ruptura amorosa el plan de vida también experimentó cambios, una reorganización. Otra de las características fue el mantener relaciones sociales, muchos a partir de la ruptura amorosa buscaron encontrar en sus relaciones sociales un apoyo social que les permita la readaptación, así mismo las características físicas fueron de gran interés como la aceptación de la imagen corporal o consolidar la identidad, pero también las características cognitivas y psicosociales, cada una influyó en el afrontamiento del proceso de duelo.

- Se logró realizar entrevistas semiestructuradas con preguntas en base a la investigación teórica relacionadas al afrontamiento del proceso de duelo en rupturas amorosas en jóvenes adultos, hombres y mujeres quienes a través de sus respuestas, confirmaron la hipótesis de la presente investigación, es decir que, los jóvenes adultos atraviesan y enfrentan el proceso de duelo en una ruptura amorosa de acuerdo a sus características.
- En la etapa de negación se estableció que los jóvenes adultos entrevistados atravesaron la etapa, realizaron cuestionamientos acerca de la ruptura amorosa, también hubo impotencia e incredulidad, sin embargo la afrontaron dando a conocer una parcial aceptación de la pérdida.
- En la etapa de ira, varios de los entrevistados experimentaron sentimientos de enfado por las causas de la ruptura, sin embargo hubo más sentimientos de frustración, los cuales fueron normales para el curso del proceso de duelo.
- La etapa de negociación se concluyó que solo dos entrevistados, un hombre y una mujer en su primer intento de superar la ruptura amorosa retomaron la relación, sin embargo, volvieron a empezar un proceso de duelo y aún siguen en el curso final del proceso de duelo además, en el resto de jóvenes adultos incluyó sentimientos de añoranza sin embargo, se logró una aceptación de la pérdida dando lugar a la etapa depresiva.
- La etapa depresiva la atravesaron la mayoría de los entrevistados en diferentes formas e intensidad, la mayoría sintió tristeza, desesperación, hubo llanto, sentimientos de enfado que fueron afrontados dependiendo de los recursos personales y sociales de cada joven adulto, por otra parte, una de las entrevistadas mencionó no haber sentido tristeza de mayor intensidad ya que fue ella quien tomó la iniciativa y decisión de la ruptura por motivos de crecimiento personal y

profesional, es decir, que también se concluye que quien haya tomado la decisión de la ruptura amorosa influye en la intensidad de esta etapa.

- La aceptación llegó a ser la etapa más importante ya que todos encontraron aprendizaje, descubrieron recursos de afrontamiento para superar la ruptura amorosa, entre los más importantes estuvieron, realizar escritos acerca de la ruptura, ya sea cartas, escritos de canciones, poemas, también estuvo el crear música, tocar instrumentos, realizar deporte
- Se destacó la importancia del desarrollo personal, es decir logró el inicio de un refuerzo de la identidad producto de la vinculación con el otro, así mismo una redefinición del autoconcepto al experimentar una ruptura amorosa y en cuanto al desarrollo profesional, el joven adulto lo vinculó con la elección de carrera, búsqueda de maestrías, encontrar nuevos intereses y gustos que también fue una de las principales causas de las rupturas.
- El estado de salud fue afectado en los jóvenes adultos, hubo consumo de alcohol, trastornos del sueño como insomnio, alteración en la comida con aumento y disminución de peso.
- Se concluyó también que el apoyo familiar fue importante en este proceso de afrontamiento, cumpliendo la función del cuidado de cada uno de sus miembros, pero la mayoría de jóvenes adultos afirmaron que el apoyo fue más de los amigos que la familia, es decir que hubo apoyo familiar pero las amistades estaban involucradas en el proceso de afrontamiento, es decir, realizar proyectos en común o compartir momentos de distracción.
- La única diferencia entre algunos hombres y mujeres fue en el proceso de afrontamiento, en relación a realizar rituales con el fin de lograr una despedida, las mujeres lo hicieron en formas de cartas como una forma de cerrar el círculo, sin embargo los hombres no lo realizaron, pero encontraron otras formas de exteriorizar sus emociones.
- Se concluyó que el proceso de duelo tuvo una duración entre dos meses y un año, eso significa que el afrontamiento del proceso de duelo depende de varios factores: causas de la ruptura, quien tomó la decisión de la ruptura, capacidad de afrontamiento, búsqueda de apoyo social.
- Finalmente se pudo indagar el afrontamiento del proceso de duelo en rupturas amorosas, se concluyó que las características de los jóvenes adultos influyeron en el

proceso de afrontamiento, así mismo, las causas de la ruptura, la principal fue que entre la pareja no compartían los mismos intereses y proyectos de vida, después estuvo: infidelidades, diferencias en los tipos de personalidad, falta de comunicación, celos y desconfianza, afirmando que el proyecto de vida es crucial en esta etapa y al no incluir a la pareja es causa de ruptura y a la vez, es parte de la intensidad de quién atraviesa el proceso de duelo.

- Así mismo se puede concluir que en base a los resultados de la investigación, al aporte y experiencia de cada uno de los entrevistados se destaca la importancia de atravesar un proceso de duelo luego de una ruptura amorosa ya que incluye aspectos de aprendizaje y crecimiento personal, logrando bienestar a nivel biopsicosocial.

5. Recomendaciones

- Se recomienda realizar una investigación longitudinal para conocer el proceso de afrontamiento del proceso de duelo, etapa tras etapa, conociendo cada uno de los sentimientos, emociones y conductas involucradas en el proceso. Una investigación longitudinal y además con más participantes permitiría encontrar más diferencias entre hombres y mujeres.
- Sería importante, para prontas investigaciones, realizar entrevistas a personas que toman la decisión de la ruptura ya que existe diferencia en cómo atraviesan el proceso de duelo en relación a la intensidad y duración del proceso de duelo.
- En la presente investigación no hubo duelos patológicos, sin embargo, sería recomendable investigar sobre las complicaciones que tuvo el duelo normal para que llegue a ser patológico.
- Es indispensable la psicoeducación acerca de los recursos internos y externos que el ser humano dispone para afrontar situaciones cotidianas como una ruptura amorosa y que no llegue a ser patológico, logrando bienestar y una mejor calidad de vida de los jóvenes adultos sin perjudicar el estado de salud.
- Retomando las recomendaciones de uno de los entrevistados sería importante la implementación desde la educación en las escuelas, acerca de cómo manejar las emociones, encontrar recursos de afrontamiento y que principalmente la salud mental sea parte importante en la educación en los niños, lo que prepararía al joven adulto a afrontar situaciones sin enfrentar diferentes trastornos.

- La juventud adulta es una etapa previa a la adultez y estas situaciones dolorosas como una ruptura amorosa es inevitable en esta etapa, es por eso que el crear conciencia en asistir a terapia psicológica sería una recomendación indispensable para trabajar las emociones, sentimientos y conductas que desencadena la ruptura además de encontrar un apoyo.

6. Bibliografía

- Barajas, M., Robles, R., González, C., & Cruz, C. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 26-32.
- Becerril, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de educación*(325), 49-55.
- Beck, A. (1990). *Con el amor no basta: como superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los conflictos de pareja*. Madrid: Paidós.
- Blanco Prieto, P. (2004). *La violencia contra las mujeres: prevención y detección cómo promover desde los servicios sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas*. España: Diaz de Santos.
- Bogza, I. (s/f). *La terapia familiar sistémica y el duelo*. Psicoterapia.
- Bowlby, J. (1980). *El apego y la pérdida. La pérdida: Tristeza y depresión*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida - I El apego*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida: La separación afectiva (Vol. II)*. Barcelona: Paidós.
- Erikson, E. (1988). *El ciclo de vida completado*. Buenos Aires: Paidós.
- Fernández, E., García, B., & Jimenez, M. (2011). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fisher, H. (2004). *¿Por qué amamos? Naturaleza y química del amor romántico*. Madrid: Santitlana Ediciones Generales.

- Freud, S. (1917). Duelo y Melancolía. En S. Freud, *Obras Completas Volúmen XIV - Trabajos sobre metapsicología, y otras obras*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Freud, S. (1925). La Negación. En S. Freud, *Sigmund Freud. Obras completas. Tomo XIX* (pág. 253). Buenos Aires: Amorrortu ediciones.
- García, A. (2014). *La pérdida y el duelo. Una experiencia compartida*. España: BubokPublishing S. L .
- García, A. (2014). *La pérdida y el duelo. Una experiencia compartida*. España: Bubok Publishing.
- García, D. (2014). *Narración del duelo en una ruptura amorosa*. Bolivia: Universidad Católica Boliviana "San Pablo". Obtenido de <http://www.ucb.edu.bo/Publicaciones/Ajayu/v12n2/v12n2a07.pdf>
- García, J., & Delval, J. (2010). *Psicología del desarrollo*. Madrid: Universidad de educación a distancia Madrid.
- Garibay, S. (2013). *Enfoque Sistémico. Una introducción a la Psicoterapia familiar*. México: Manual Moderno.
- Gonzalez, B. (2001). Dinámica familiar. La mediación familiar: una intervención para abordar la ruptura de pareja. *Medifam*, 11(10), 614-618.
- Gonzalez-Anleo, J. (2008). *Para comprender la juventud actual*. España: Editorial Verbo Divino.
- Izurieta, C. (2015). *Proceso de elaboración de duelo en rupturas amorosas de jóvenes de 18 a 25 años*. Quito: Udl. Escuela de Psicología.
- Jimenez, G. (2012). *Teorías del desarrollo III*. Mexico: Red tercer milenio. Obtenido de http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Educacion/Teorias_del_desarrollo_III.pdf
- Kübler-Ross, E. (1975). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Ediciones Grijalbo.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2006). *Sobre el duelo y el dolor, cómo encontrar sentido al duelo a través de sus cinco etapas*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga.

- Martín, M. (2010). *Ganar perdiendo, los procesos de duelo y las experiencias de pérdida*. España: Editorial Desclée de Brower.
- Martinez, F. (2001). Ruptura familiar. *Revista de educación: Educación y familia* N° 325, 79-92. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=Pu0wBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA49&ots=aNTmyQhVaE&sig=5rJ8LNEj3Adg0GC0IWUtP4TEHiY&redir_esc=y#v=onepage&q=relaciones%20de%20pareja&f=false
- Mason, A., Law, R., Bryan, A., Portley, R., & Sbarra, D. (2011). Enfrentando una ruptura: las respuestas electromiográficas moderan la recuperación del autoconcepto después de una separación romántica. *Relaciones personales*, 19,3, 551-568. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4495909/>
- Meza Dávalos, E. G., García, S., Torres Gómez, A., Castillo, L., Sauri Suárez, S., & Martínez Silva, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47316103007>
- Ortiz, D. (2008). *La terapia familiar Sistémica*. Quito: Ediciones Abya-Yala.
- Papalia, D., Feldman, R., & Martorrel, G. (2012). *Desarrollo humano* (Vol. 12). Mexico: McGraw Hill- Interamericana Editores.
- Pereira, R. (s/f). *Duelo: Desde el punto de vista individual al familiar*. España: Escuela Vaco Navarra de Terapia Familiar. Obtenido de <http://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Duelo-de-%C3%B3ptica-individual-a-familiar.-R-Pereira.pdf>
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22^a ed.). Madrid. Obtenido de <http://dle.rae.es/srv/fetch?id=EEI28uS%7CEEmPUc7>
- Ruiz, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de educación: Educación y familia* N° 325, 49-55. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=Pu0wBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA49&ots=aNTmyQhVaE&sig=5rJ8LNEj3Adg0GC0IWUtP4TEHiY&redir_esc=y#v=onepage&q=relaciones%20de%20pareja&f=false

- Sanchez-Aragón, R., & Retana, F. (2013). Evaluación tridimensional del duelo amoroso en México. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 49-69. Obtenido de http://www.aidep.org/03_ridep/R36/Art.%203.pdf
- Worden, W. J. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Yuni, J., & Urbano, C. (2016). *Psicología del desarrollo. Enfoques y perspectivas del curso*. Buenos Aires: Editorial Brujas. Obtenido de <http://www.digitaliapublishing.com.puce.idm.oclc.org/visor/41894>
- Zagmutt, A. (2010). *Vínculos afectivos mentes conectadas. Estilos de personalidad y crisis desde el nacimiento hasta la vida adulta*. Santiago de Chile: Uqbar Editores.

7 Anexos

Modelo de preguntas para la recolección de datos.

Entrevista semiestructurada

Ruptura amorosa

1. ¿Cuánto tiempo duró la relación?
2. ¿Cómo se conocieron y cómo terminaron?
3. ¿Hace cuánto tiempo ocurrió la ruptura?
4. ¿Por qué ocurrió la ruptura?
5. ¿Qué hiciste cuando ocurrió la ruptura amorosa?

Proceso de duelo

1. Al inicio de la ruptura amorosa, ¿qué sentías acerca de lo que estabas atravesando?
2. ¿Crees que empezaste un proceso de duelo luego de la ruptura amorosa?
3. ¿Si piensas que tuviste un proceso de duelo, cómo fue este?
4. ¿Crees haber sentido emociones como miedo, tristeza, ira, después de la ruptura? 7:16
5. ¿Cómo manejaste esas emociones? ¿Qué tan intensas fueron?
6. ¿Crees que el duelo finalizó, cómo terminó?
7. Si la respuesta es sí, ¿cómo te diste cuenta de esto?
8. Si la respuesta es no ¿qué sucedió?

Indicadores de las etapas del proceso de duelo

- **Negación**

Cuestionamiento de nuestra realidad ¿Es cierto? ¿Ha pasado realmente? ¿Es verdad que ya no está? Buscar explicaciones, el cómo y por qué, haciéndonos preguntas y tratar de que la pérdida sea irreversible

- **Ira**

Sensaciones de enfado, ira, frustración, impotencia, posibilidad de reencuentro, buscar culpables, ira por no cumplir los proyectos de vida en común, episodios de tristeza

- **Negociación**

Impotencia por recuperar estabilidad

- **Depresión**

Tristeza, llanto, episodios de ira, ansiedad, dolor, angustia, vacío, recuerdos

- **Aceptación**

Organización, adaptación, alivio, bienestar físico y psicológico, aceptación de la pérdida y adaptación a la misma, anhelo

Papel de la familia

1. ¿Pudiste hablar con algún familiar acerca de las emociones, sentimientos y conductas después de la ruptura?
2. A partir de la ruptura, ¿tuviste apoyo de algún familiar?
3. ¿Qué papel tuvo la familia después de la ruptura amorosa?

Recursos de afrontamiento

1. ¿Qué hiciste para sentirte mejor?
2. ¿Cómo manejaste las emociones y sentimientos luego de la ruptura?
3. ¿La ruptura amorosa te dejó algún aprendizaje?
4. ¿Después de cuánto tiempo empezaste una nueva relación amorosa?
5. ¿Cómo los jóvenes adultos afrontan una ruptura amorosa?

Características jóvenes adultos

1. Edad en la que ocurrió la ruptura
2. Acerca del estado de salud: alimentación, sueño, actividad física, o consumo de estupefacientes, enfermedades, estrés, en el momento de la ruptura y del duelo.
3. ¿Con quién vives? ¿Qué opinas acerca de la independencia a nivel personal y profesional?
Elección de carrera
4. Acerca del desarrollo sexual
5. ¿Cómo te identificas?
6. ¿Cuál es tu proyecto de vida y en ese proyecto de vida estaba incluida tu ex pareja?
7. ¿Cómo consideras que son tus relaciones interpersonales e intrapersonales?
8. ¿Qué es lo que buscas en una persona para formar una relación amorosa? Búsqueda de pareja
9. ¿Cómo afrontas o resuelves los problemas?
10. ¿Cuáles son las causas y consecuencias de una ruptura amorosa en jóvenes?

Entrevista #1

Fecha: 2019, Mayo 31

Mujer

Ocupación: Estudiante universitaria

Edad de la ruptura: 25 años

Comencemos, después de haber explicado en que consiste ésta entrevista, has aceptado y haz firmado el consentimiento informado, quiero recalcar: la información obtenida es única y exclusiva para la investigación y tus datos personales serán protegidos.

Si, lo entiendo

¿Cuánto tiempo duró la relación?

Duró 2 años 9 meses casi 3 años.

¿Cómo se conocieron?

Nos conocimos en un bar, yo estaba con mis amigos y justo el men (ex novio) se sentó en mi puesto y en lugar de irse sólo se hizo a un lado, había otro tipo regalando caramelos y yo estaba con una corona de flores y me dijo Frida Kahlo y el men (ex novio) se regresó y me dijo: no te pareces nada a Frida, yo sólo me reí y ahí empezamos a hablar y nos gustamos, así comenzó todo.

¿Cómo terminaron?

Teníamos full problemas, peleábamos por todo, me acuerdo que todo más o menos comenzó en un día que estábamos conversando y él me dijo que si le interesaba conocer y estar con otras personas y para mí, fue ese el punto de quiebre, ahí la relación se fue al diablo porque para mí él era la persona con la que iba a pasar el resto de mi vida. Pero ahí seguimos, después de una bronca grande yo agarré mis cosas y me fui de su casa, pero aún no terminamos, según él ya habíamos terminado pero una semana después él tomó la decisión de terminarme y terminó conmigo.

¿Por qué terminaron? ¿Crees que hubo un proceso para que ocurra la ruptura?

De hecho, cuando me fui de su casa tenía la esperanza que entre en razón y se dé cuenta de lo que estaba pasando y que quiera volver conmigo porque ya hubo varias veces que peleábamos mucho y la relación estaba a punto de acabarse y no se acababa, entonces terminamos también porque peleábamos al no tener los mismos intereses o porque ya no quería hacer las mismas cosas, él empezó a tener problemas personales y esos problemas rebotaban en mí, básicamente me hacía partícipe de sus problemas y eso no era sano, también se volvió muy monótona la relación, ya no sabíamos ni qué hacer entonces ya no estaba funcionando, toda esa situación si duró más o menos 2 meses entre que sí y que no pero ninguno de los dos lo admitía. Al final, parte de mí no quería darse por vencida hasta que él se dé por vencido. También resultó que estuvo con otra chica, eso me enteré después.

Cuando él dijo: “Me interesa estar con más personas”, ¿crees que esa frase te hizo dar cuenta de la posibilidad de una ruptura definitiva?

Si, definitivamente. Ese fue el punto quiebre de la relación y ya después terminamos pero yo aún mantenía la esperanza que se diera cuenta y regresara conmigo porque para mí era la persona con la que iba a pasar el resto de mi vida y también superamos muchas cosas, yo sobreviví al cáncer y él estuvo para mí esos momentos tan difíciles, hubo tanta compañía, apoyo, yo sentía que si superamos el cáncer cualquier cosa íbamos a superar, pero no fue así. Eso me demostró que era buena persona pero como novio demostró otra cosa, también peleábamos por muchas cosas pero ahora sé que era porque ya no teníamos los mismos intereses igualmente si le veo en la calle le saludo porque lo que nos unió fue muy fuerte, pero ya no siento nada por él.

¿Cómo reaccionaste cuando ocurrió la ruptura amorosa?

Cuando me terminó, yo le rogué, mantenía la esperanza que no se vaya todos esos años de relación a la basura. Después cuando me fui me sentí hecho pedazos, me acuerdo que ni quería comer, no quería hacer nada, un desánimo total.

Al inicio de la ruptura amorosa, ¿qué sentías acerca de lo que estabas atravesando?

Me sentía súper mal, no quería comer, ni hacer nada, muy desanimada, me acuerdo que justo me cogió en exámenes finales y sentí que saqué una fuerza sobrenatural para pasar el semestre. Lloraba y lloraba, todos los días pasaba llorando, fue como un mes de pasar llorando, no quería comer, el ánimo bajo, no quería hacer nada y sí fue horrible la verdad.

A parte de la tristeza, ¿crees haber sentido ira, frustración culpabilidad o algún otro sentimiento?

Creí haber cometido un error muy grande, que no debí haberme ido esa vez de su casa, reflexioné que yo también aporté negatividad a la relación, me sentía culpable todo el tiempo, muy culpable, mi autoestima también estaba hecha pedazos, sentía que no valía nada como persona, sentía que no merecía una relación otra vez o que nunca nadie más me iba a comprender y a tratar así como él y claro fue más por la historia que vivimos, porque teníamos un lazo fuerte, estaba de alguna manera incrédula, no lo aceptaba, para mí íbamos a volver el momento menos esperado, luego nos volvíamos a ver y yo le rogaba, en ese mes yo perdí a mi abuelita y él también estuvo en ese momento entonces yo solo no quería dejarlo y dejar la relación.

Entonces llegó a convertirse en tu apoyo emocional

Exacto fue mi apoyo emocional, pero no solo eso, también fue apoyo económico, yo en esa época no podía trabajar y él me ayudaba con dinero, me pagaba mis medicinas y me invitaba a comer, son momentos súper íntimo el que compartimos y yo creo que si empecé una dependencia emocional con él porque yo lo necesitaba y él estaba ahí para mí, fue un apego, una necesidad y cuando necesitaba algo le llamaba a él, también empecé a darle responsabilidades que al menos le correspondía como de mi salud y bienestar en general, eso también fue un problemón en nuestra relación.

¿Crees que fue una de las causas de la ruptura?

Sí, él me decía: “loco no soy tu papá para andarte cuidando” y obviamente tenía razón, pero qué hacía yo, no tenía de dónde, fue una época que ni tenía para almorzar, entonces si lo hice por necesidad, me sentía protegida.

¿Crees que esa protección también la perdiste cuando ocurrió la ruptura?

Exacto, me sentía desamparada, como los perritos que no saben a dónde ir en la calle, yo estaba en negación, no sabía qué hacer, estaba desesperada, no hallaba un norte. Pero no sentía enojo con él ni la situación hasta que me enteré que se acostó con otra y ahí valió madre todo.

A partir de eso ¿Crees que empezaste un proceso de duelo? ¿Cómo fue?

Yo creo que empezó un poquito antes de enterarme eso, empecé un trabajo y me empecé a dar cuenta que soy una persona independiente y que yo solita puedo hacer las cosas y luego interactuar con más gente, no estar en el mismo círculo, luego salí, ya tenía un poco de más dinero, salía a bailar, conocer gente, hice nuevos amigos, así manejé mi proceso y me di cuenta que me alejé de mis amigos cuando estaba en la relación, ya no salía con mis amigos, y cuando empecé a salir con amigos me sentía mejor y me decía que chévere que soy, pero justo cuando empezaba a sentirme bien, el men me buscaba y yo acudía porque el men también estaba triste y me decía que ya no tenía amigos y me dijo: “es por tu culpa que ya no tengo amigos”, ahí me dio iras, y claro, cuando estábamos juntos yo me llevaba con sus amigos por eso dijo eso.

¿Crees haber sentido miedo por una pérdida ya definitiva?

Sí, yo aún me aferraba a volver con él y verlo, por eso cada vez que me llamaba yo iba corriendo, pero yo creo que después que me enteré que se acostó con otra ahí se terminó esa situación.

¿Cuánto tiempo crees que duró esa situación, a partir de la ruptura?

Pues me parece que duró como 2 meses, la última vez que lo vi con fines románticos fue como el 15 de enero de 2019 y ahí fue la última vez que fui.

¿Crees que el duelo finalizó, cómo terminó? O ¿Cómo te diste cuenta?

Pues creo que a partir de lo que me enteré que el men me engañó fue un punto para darme cuenta que eso se terminó definitivamente, entonces también empecé a darme cuenta que me empezaba a gustar otro chico y en la posibilidad de tener algo con alguien nuevamente, pero definitivamente enterarme de eso, fue lo que aceleró el proceso, porque lo corté de todo, eliminado y bloqueado de todo, yo le dije: “se acabó, se terminó todo y ya no quiero volver a saber de ti”, también un tiempo después volvimos a hablar porque yo le debía dinero y él tenía mi bicicleta, le deposité el dinero y me devolvió mi bici y ahí intentó hablar del tema de nuevo pero no permití y le dije que todo ya había acabado, le desee lo mejor y topes. También mi proceso creo que fue muy cortó porque prioricé mi salud y fui muy determinante.

¿Cómo manejaste las emociones y conductas? ¿Qué tan intensas fueron?

Bueno, al inicio me la pasaba llorando, un amigo me ayudó al decirme que me estaba haciendo verga por un idiota que está feliz, eso me hizo dar cuenta que era verdad y que ya era hora de levantarme, pero si en esos momentos, me sentía miserable, mis amigos me llevaban a fiestas y ni siquiera las disfrutaba o sino me hacía pedazos, me amanecía bebiendo, unas cuantas veces y no está bien, nadie lo vale, arriesgué mi vida saliendo a comprar trago a las tres de la mañana, haciendo pendejadas como si tuviera 15 años, pero de a poquito fui reaccionando, lo que sí, me dejó malos hábitos de salir y beber, y ahorita estoy trabajando en dejar esas costumbres y me cuesta full, una tendencia a la destrucción, esto ha sido para mí más difícil de dejar que dejar la relación en sí. Creo la ausencia del men me hizo reemplazar eso en alcohol y esa vida, buscaba algo que me mueva y me levante, algo intenso, pero ahora estoy tranquila y estoy buscando dejar eso de las sustancias.

En cuanto al papel de la familia, ¿pudiste hablar con algún familiar acerca de las emociones, sentimientos y conductas después de la ruptura?

Mi familia no, no son muy apoyadores, con mi mami nada, mejor ella estaba contenta que hayamos terminado, a ella nunca le cayó bien, igual que a mi hermana, ella siempre pensó que era una persona muy negativa, lo cual sí era, a mí me absorbía, él odiaba todo, era muy exclusivo lo que podíamos hacer, para el men era lo más feliz estar en su cuarto fumando hierva. También influía nuestras personalidades, yo soy muy alegre y me gusta ver las cosas muy positivo, full activa, y él muy apagado, se siente menos que los demás, un sentimiento de inferioridad que si traté de ayudarle pero no funcionó. Entonces solo les dije que terminamos y todos contentos.

Entonces, ¿crees que tu apoyo en esos momentos fueron tus amigos?

Sí, mi mejor amiga estuvo ahí, inquebrantable, aguantándome las borracheras, las lloraderas, las habladas. De hecho, eso fue lindo porque me reunió con mi mejor amiga, porque no nos veíamos mucho, yo sí me volqué a mis amigos, hice amigos, amigos nuevos.

¿Qué hiciste para sentirte mejor después de la ruptura?

A parte de mis amigos, me lancé también a la universidad, me metí en un proyecto, y hacía de todo con tal de mantener mi mente ocupada, con tal de estar distraída y no estar en mi casa, también me metí hacer ejercicio, no comía nada, bajé como seis kilos en un mes. Luego empecé a comer mejor, de a poco, me dije que solo yo me iba a perjudicar con lo que estaba haciendo, entonces ahí fue que salía más, empecé también a buscar cosas que me gusten de mí, fui mucho más introspectiva, darme cuenta, por ejemplo, ¿por qué le idealizaba al men?, o ¿qué le veía de especial? Y luego empezar a verle como persona, quitarle de ese pedestal que le tenía, darme cuenta que al final no éramos tan compatibles ni tan perfecto para mí y que en serio no era lo que yo quería, no era esa persona que yo quería para el resto de mi vida o como me gustaría ser tratada y el men no era eso.

Tuviste un proyecto de vida con él

Sí, pero me di cuenta que él no era lo que yo quería ni ser tratada, me di cuenta que no era lo que me gustaba

El proyecto de vida ¿que incluía?

Por lo menos, empezar a buscar masterados juntos, pensar en vivir juntos y eventualmente casarnos, si llegamos a hablar de eso, pero el men si rehuía de eso porque tenía full miedo de hablar del futuro.

¿La ruptura amorosa te dejó algún aprendizaje?

Definitivamente, que valgo muchísimo más de lo que yo creo, que soy una mujer híper mega fuerte. Ya después también me di cuenta que valgo tanto la pena, me di cuenta del brillo que tengo, que no necesito de otro para valerme o quien soy, para ser divertida, me di cuenta que soy chistosa, que soy full divertida, full ocurrida, entretengo a la gente y me entretengo a mí, gracias a qué él me dejó que me di cuenta cuanto valía yo, creo que si me hubiera quedado ahí, mi autoestima se hubiera hecho más y más chiquita, en esa relación yo no crecía, no crecía como persona porque él tenía su onda tan oscura, tan apagada y yo tenía que apagarme también para que él se sienta bien, ¿me entiendes? Me sentía como en segundo plano para que él esté bien. También me di cuenta que no puedo intentar cambiar a una persona y solo me estaba metiendo en un sancocho de problemas.

¿Cuánto tiempo después empezaste una nueva relación amorosa?

Ya vamos cuatro meses y todo fue muy extraño, ya quería de nuevo a sentir algo por alguien, en una fiesta, le dije a mi amiga que quería bailar con alguien toda la noche y justo aparece un chico y pasamos toda la noche, me dijo que se iba a EEUU pero en ese tiempo nos pusimos a hablar todo el tiempo y la verdad quería saber que se sentía estar con alguien diferente que no esté en su propia negatividad y sí, él apareció y me trató súper bien, él regresó y empezamos a salir y me trataba justo como yo quería que me traten.

Entonces, ¿la ruptura pasada te enseñó a saber lo que querías en una nueva relación?

Ajá, ajá era justo eso y como yo quería ser tratada y él lo hacía, era dulce, tierno, una relación muy sana, no necesito saber dónde está todo el tiempo, me da tanta paz y confianza, no hay problemas, todo está tranquilo, antes pensaba que necesitaba el caos para que una relación sea interesante pero no, esto es bonito, lo cariñoso, detallista, es una relación muy sana hasta el momento. También cuando empecé esta nueva relación, le volví a ver a mi ex pero ya no sentí nada, no sentí ni nostalgia y creo que el tiempo que fue mi proceso de duelo fue corto pero fue el prudente.

Edad en la que ocurrió la ruptura

Nuestra relación empezó a los 22 y terminamos cuando yo tenía 25 años

Acerca del estado de salud: alimentación, sueño, actividad física, o consumo de estupefacientes, enfermedades, estrés, en el momento de la ruptura y del duelo.

Dormía full, pero eso era porque llegaba a la casa cansada, por lo que hacía full ejercicio o pasaba todo el día en la U, me presionaba full para acabar molida. Tenía mala alimentación por lo que bajé de peso. El consumo de alcohol que mencioné antes. Por suerte no me enfermé o mi estado de salud físicamente no fue afectada.

¿Con quién vivías? ¿Qué opinas acerca de la independencia a nivel personal y profesional? Elección de carrera

Vivía con mi mamá pero hubo un tiempo, como un mes, viviendo con él, bueno viviendo a medias, me di cuenta que el men tenía pésimas costumbres, y eso no me afectaba a mí porque afectaba mi salud y me daba infecciones por su culpa. Ahora me doy cuenta eso de la independencia a nivel personal por lo que contaba antes que ahora soy más independiente lo que decía acerca de los aprendizajes que me dejó la relación. Estoy trabajando, por ahora dejé los estudios, estoy ahorrando y si me parece importante el desarrollo profesional.

Acerca del desarrollo sexual

Fue muy bueno, era un aspecto que nos conectaba mucho, después si buscaba a alguien que por lo menos lo conociera y la protección. Pero más importante para mí era que el sentimiento y el placer iban muy unidos y al final de la relación ya no era así, era más placer para él y yo me sentía incómoda.

¿Cómo te identificabas cuando estabas en la relación?

Cuando estaba con el men era una persona que quería ayudarlo a descubrirse, me veía como una persona que iba ayudarlo a cumplir sus sueños, quería ser esa persona con la cual pueda salir adelante, para nada sano, nada bueno.

Ahora soy yo, estoy tranquila, me veo como una persona que se está descubriendo, veo como salgo adelante, busco maneras de salir adelante, me enfoco más en mi desarrollo.

¿Cómo afrontas o resuelves los problemas?

Busco soluciones, no tengo plata entonces busco trabajo, pienso rápido, le busco el lado positivo, o chistoso, un lado conveniente, tengo un lado resiliente.

Resiliente

Sí, dejo que la situación me golpee, puedo estar triste un momento pero después busco la manera de afrontarlo y salir adelante, y así mismo fue con la ruptura.

Claro y así fue con la enfermedad, la ruptura y en cómo afrontas tus problemas

Sí, porque si te quedas estancado en una cosa no vas a seguir a la siguiente y la siguiente siempre es más divertida, es como si te haces verga en la fiesta no puedes ir al after, tienes que pensar en la vida.

¿Qué es lo que buscas en una persona para formar una relación amorosa? Búsqueda de pareja

Es importante ser analítico cuando vas a escoger una pareja sobre todo si quieres a largo plazo, no puedes ver todo color de rosa sino objetivamente también. A partir de eso, buscaba a alguien que me trate bien, que me deje ser yo, porque la independencia emocional y económica me la puedo dar yo, que podamos compartir ideales, objetivos, respeto, algo tranquilo. Aún no busco una relación a largo plazo, pero si se da pienso en todo lo que dije.

En general, ¿cuáles crees que son las causas y consecuencias de una ruptura amorosa en jóvenes?

Lo principal es la falta de comunicación, porque si las cosas se hablan claro sabes exactamente lo que quieres y lo que el otro quiere, también nos ilusionamos rápido e idealizamos bastante, en no verle como el ser humano que es, que comete errores y fallan y cuando te das cuenta de eso te desilusionas, también la falta de valores, no ser un humano correcto por ejemplo, el respeto que también quisieras, el cuerniar también es la mayor falta de respeto o sea tratar bien a tu pareja.

Las consecuencias obviamente hay depresiones, alcoholismo, promiscuidad pero también hay consecuencias positivas como el autodescubrimiento, la maduración, yo creo que las rupturas en esta edad son cruciales para que crezcas como adulto, yo creo que una ruptura a esta edad es perfecta para poder llegar a ser un adulto funcional, creo que terminar una primera relación sería importante y no quedarte con el cabrón, para quién lea esto, terminar con tu primer novio serio es lo mejor que puedes hacer, porque te ayuda a crecer, hasta entenderlo cuesta pero te ayuda a crecer bastante, también pienso que es un proceso muy personal.

¿Cómo crees que afrontan una ruptura amorosa los jóvenes adultos?

Yo siempre he creído que si una persona no está en tu vida o se va, ese es dios dándote la oportunidad de abrir los ojos, cuántos matrimonios infelices por no decir que se merecen a alguien mejor que la persona con la que están o alguien me pueda tratar mejor, tener el coraje para dejar a alguien que te hace sufrir o que no se quiere quedar en tu vida, tenemos que dejarlos ir, dejar esa creencia que alguien es tan perfecto y obvio hay algo mejor, pero si siento que los jóvenes o tienen miedo a enamorarse o se aferran demasiado a alguien, no es sano y siempre hay alguien mejor, creo que somos muy inseguros, que nos escudamos bajo las redes sociales y mostramos lo

que no somos y cuando nos mostramos tememos que no nos acepten, entonces obviamente nos aferramos a alguien porque él nos acepta como somos en ese momento pero pagando impuestos muy caros, entonces sí, hay que amarnos primero porque de ley llega alguien mejor.

¿Crees que hay alguna diferencia entre hombres y mujeres en cómo afrontan una ruptura amorosa?

Creo que independientemente del género más es la madurez emocional de la persona y su personalidad.

¿Cómo te sentiste con la entrevista?

Bien, creo que pude contar muchas cosas, y también darme cuenta que esa relación fue superada, ahora estoy bien, tranquila y feliz. También que si la relación se terminó fue por algo y que mejor que pasó ahora y no después de más tiempo.

Gracias por compartir tu experiencia.

Entrevista #2

Fecha: 2019, Junio 3

Mujer

Ocupación: Antropóloga

Edad de la ruptura: 25 años

Comencemos, después de haberte explicado en que consiste ésta entrevista, has aceptado y haz firmado el consentimiento informado, quiero recalcar: la información obtenida es única y exclusiva para la investigación y tus datos personales serán protegidos.

Ya

¿Cuánto tiempo duró la relación?

Duró 1 año

¿Cómo se conocieron?

Nos conocimos porque yo tenía que arreglarme un tatuaje y él era tatuador

¿Cómo terminaron?

La verdad terminamos porque él además de ser tatuador consumía sustancias ilegales y yo no le hacía y eso no le gustó.

¿Por qué terminaron? ¿Crees que hubo un proceso para que ocurra la ruptura?

La verdad le dije yo, porque él creo que no quería terminarme. Los últimos meses él me llamaba y yo iba pero en el fondo sabía que eso no era bueno. Una vez que estuvimos juntos en la intimidad él me sugirió que pruebe la marihuana y yo sentí que fue muy chévere y placentero pero que no era yo, entonces después de eso me sentía culpable porque no me sentía yo y él quería que sea una persona distinta, eso pasó al inicio porque me acuerdo que lo fumé para quedar bien, porque había otra chica interesada en él y lo hice como para tener más posibilidades con él, algo muy idiota pero en ese momento pensaba así, era muy insegura.

¿Cómo reaccionaste cuando ocurrió la ruptura amorosa?

Fue un proceso, desde que pasó lo de la marihuana yo empecé a distanciarme poco a poco, no hubo en sí el terminamos, pero él me llamaba y yo ya no iba, ya no estaba para complacerlo, me mandaba mensajes, pero después que terminamos, o sea nos alejamos definitivamente, a los 6 meses él ya estaba con otra persona y ahí sentí que ya definitivamente se había terminado, ahí recién sentí tristeza, estaba súper mal.

Al inicio de la ruptura amorosa, ¿qué sentías acerca de lo que estabas atravesando?

Me sentí súper mal, me sentí triste y eso fue como un año, sí un año después que terminamos, sentí que me hacía falta, no sentía algunas sensaciones, sabes sentía que era una persona prohibida y que después no volví a sentir eso con otra persona, yo lo buscaba, no personalmente pero lo veía en Facebook y me parecía más guapo, después entendía que él no se enamoró de mí sino de la persona que en ese momento me mostré, como rebelde y lo que él quería.

A parte de la tristeza, ¿crees haber sentido ira, frustración culpabilidad o algún otro sentimiento?

Solo tristeza, sentía la necesidad de verle, de estar con él, pero ira no sentía, sentía más frustración porque ya no estaba con él y a pesar que fui lo que no era no sirvió porque yo no me sentía bien.

¿Cómo manejaste esos sentimientos?

Empecé a salir con personas, conocer nuevas personas, salir con amigos que tenían buenos hábitos como ir al gimnasio, frecuentar personas que les gustaba mis cosas también volví a la danza. Una reorganización para no volver a utilizar sustancias, y convertirme de nuevo en una niña buena. Es que lo que me cautivó de él era que rompía las reglas y yo quería eso, por eso cuando terminamos yo empecé a rodearme de personas buenas porque en realidad romper las reglas no era lo mío, en temas de sustancias y me regeneré. Considero que esa relación fue la más intensa que he tenido. Puede ser que la marihuana también haya influido en eso y por eso me costó mucho.

¿Crees que empezaste un proceso de duelo?

Sí definitivamente, porque si me costó mucho dejarlo y estar mejor sin él, por lo que dije antes pero también porque creo que lo idealicé bastante, le pones como perfecto, después te das cuenta que no fue así pero en ese momento cubre todas tus necesidades, era el príncipe azul que buscabas y te llena.

¿Crees el proceso de afrontamiento te ayudó para darte cuenta de esa idealización?

Sí, en ese momento yo creía que él era perfecto, de hecho esas imperfecciones eran perfectas para mí, y que no quería el típico abogado o ingeniero sino el tatuador que gana bien, que va a conciertos y todo era perfecto, después de un largo proceso entendí que era superficial eso y que con mi desarrollo personal entendía que yo no quería eso.

¿Tuviste un plan de vida que lo incluía?

Si, de hecho, un día hasta planificamos irnos a vivir juntos, creo que sólo eso, él era menor que yo. Creo que yo quería todo con él porque se convirtió como en un Adonis para mí, no sé si es cultural o personal pero eso de tener un Adonis es algo que te mueve y te incentiva a hacer algo diferente, eso a nivel profesional también en mi carrera de antropología y arqueología.

En cuanto al papel de la familia, ¿pudiste hablar con algún familiar acerca de las emociones, sentimientos y conductas después de la ruptura?

Ellos son medio estilo hippie, ellos veían como algo normal que yo llegue con alguien rockero, cabello largo, de hecho ellos me veían a mí como alguien demasiada buena que necesitaba algo así en mi vida, algo fuera de su mundo. Ellos querían que él sea su yerno, que me tatúe, imagínate que a los trece años mis papás me dieron el dinero para el tatuaje, pero si pude hablar con ellos acerca de eso, pero ellos querían que esté con él, quizás el apoyo de parte de ellos no lo sentí, creo que tuve más apoyo de mi tía a quién si le veía como un modelo de lo que me quería convertir. Pero apoyarme más en mis amigos me ayudó.

¿Qué hiciste para sentirte mejor después de la ruptura? ¿Cómo manejaste esas emociones?

Para mí fue muy importante empezar a frecuentar otro tipo de círculo social, comencé a salir con un chico de la universidad, él estudiaba economía y teníamos los mismos intereses y gustos y hacíamos muchas cosas que no necesariamente incluían beber, compartíamos bastantes momentos, eso fue lo que ayudó a sentirme mejor,

¿La ruptura amorosa te dejó algún aprendizaje?

Sí, a quedarme con las cosas buenas, porque por mucho tiempo le odié, lo veía en el Facebook y me enojaba por cada vez que tenía una pareja nueva, alguna rockera y me sentía triste por eso porque yo no era así. Después de eso me di cuenta que yo tenía que valorarme más y que todas las frustraciones que tenía era solo las inseguridades mías. Tratar de renacer y aceptar con las cosas que yo era, aceptarme como soy.

¿Cuánto tiempo después empezaste una nueva relación amorosa?

Empecé una nueva relación un año después, en donde la seguridad fue uno de los aspectos más importantes para mí.

Edad en la que ocurrió la ruptura

25 años

Acerca del estado de salud: alimentación, sueño, actividad física, o consumo de estupefacientes, enfermedades, estrés, en el momento de la ruptura y del duelo.

Si bajé de peso bastante, dejé de comer, sí era un síntoma de depresión porque yo era de mucho dulce y esa época, alrededor de cuatro meses bajé de peso bastante, inicié la danza y dejé el alcohol y drogas. Por otra parte, un cambio que tuve fue el cortarme el cabello, tipo cadete, fue muy extremo pero si lo hice para cerrar esa etapa.

¿Con quién vivías? ¿Qué opinas acerca de la independencia a nivel personal y profesional? Elección de carrera

Vivía con mis papás, y bueno a nivel personal después de la ruptura comencé a trabajar en mi desarrollo, en mi seguridad y profesional ya estaba casi graduándome entonces en ese aspecto si me iba bien, es un punto muy importante en la vida de cada persona,

Acerca del desarrollo sexual

Cuando terminé con él es como si todos mis deseos sexuales se apagaron que duraron por lo menos seis meses después y yo siento que la tristeza inhibía esa necesidad, después ya empezó con mi nueva pareja pero sí siento que ese aspecto si se perdió cuando tuve la ruptura. Durante ese período de duelo no tuve relaciones sexuales.

¿Cómo te identificabas cuando estabas en la relación?

Siempre trataba de buscar más la satisfacción de mi pareja antes que la mía, y me olvido de mí, me proyectaba en mi pareja y si él era feliz yo también era feliz y ahora que tengo 35 años por primera vez empiezo a priorizar mi felicidad y satisfacción, era tan insegura que necesitaba complacerlo para que todo esté bien, claro con el tiempo eso ya fue cambiando, muchos años de trabajar ese aspecto de mí misma.

¿Cómo afrontas o resuelves los problemas?

No sé si los resolvía pero empecé a afrontar comunicando, si algo me gusta lo digo y si no me gusta también lo digo y si algo quiero que se suspenda también lo suspendo.

¿Qué es lo que buscas en una persona para formar una relación amorosa? Búsqueda de pareja (en el momento del afrontamiento de la ruptura)

Después de todo ese proceso buscaba que me acepte como soy y trataba de ya no utilizar las máscaras que sentía que me ponía.

En general, ¿cuáles crees que son las causas y consecuencias de una ruptura amorosa en jóvenes?

Las causas serían proyectarte como alguien que no eres, tratar de crear la familia feliz al estilo Hollywood o al estilo Barbie y eso de estar feliz no es de un día al otro sino que es un proceso, sino aceptar al otro con sus buenas y malas cosas, eso es para mí la felicidad también.

¿Cómo crees que afrontan una ruptura amorosa los jóvenes adultos?

Yo creo que primero comienza con esta cuestión de inseguridad, tú reflejarte en la otra persona y sentirte aceptado por la otra persona entonces el momento que comienza el rechazo hacia tu persona es como que empieza tu inseguridad y frustraciones, pero el momento que tú te das cuenta que para sentirte bien no necesitas la aprobación de alguien específico sino solo hace falta sentirte bien contigo mismo y a partir de ese reconocimiento puedes afrontar una ruptura amorosa, porque yo lo empecé a afrontar así.

¿Crees que hay alguna diferencia entre hombres y mujeres en cómo afrontan una ruptura amorosa?

Definitivamente es depende de la personalidad de cada uno, conozco mucho amigos que han sufrido bastante y mujeres igual, como yo que pasé un año hasta tuve una nueva pareja. Los amigos siempre son una buena terapia.

¿Alguna vez asististe a terapia psicológica?

No, pero hubiera sido muy bueno e importante estar acompañada en esos momentos y tener más recursos de afrontamiento.

¿Cómo te sentiste con la entrevista?

Bien, me gustaría decir que también los jóvenes no se dejen llevar por lo que otros quieren, como lo que la sociedad impone, como casarse o tener hijos a cierta edad y que mejor los jóvenes puedan construir aspiraciones y que todo sea a tu ritmo, cuando te sientas preparado y feliz.

Gracias por compartir tu experiencia.

Entrevista #3

Fecha: 2019, Junio 10

Mujer

Ocupación: Psicóloga

Edad de la ruptura: 23 años

Comencemos, después de haberte explicado en que consiste ésta entrevista, has aceptado y haz firmado el consentimiento informado, quiero recalcar que la información obtenida es única y exclusiva para la investigación y tus datos personales serán protegidos.

Ok.

¿Cuánto tiempo duro la relación?

5 años

¿Cómo se conocieron?

Es chistoso porque nos conocimos literal por redes sociales entonces teníamos un amigo en común y un día me pregunto sobre él y yo le dije, ¿quién eres? y luego me siguió escribiendo por 6 meses, luego me preguntó ¿qué vas hacer el 14 de febrero? y yo le dije nada, luego empezamos a salir hasta que nos hicimos novios.

¿Cómo terminaron?

Primeramente tuvimos un proceso previo al decir terminamos definitivamente, pero antes de eso yo había tenido un intercambio a Argentina y como que él se volvió bastante dependiente de mí y me escribía todos los días y trataba de estar todo el tiempo comunicados no está mal pero todo tiene límite entre la privacidad y estar con tu pareja así que un día salí con unos compañeros de allá de trabajo que hacía de voluntaria y él se molestó un montón porque pensó que le estaba engañando y se puso en ese plan de qué vos estas allá y quien sabe con quién estarás y no sé qué, entonces a mí me molestaba eso porque toda relación se basa en una confianza y si no tienes para que estas con esa persona, entonces empezamos a pelear, a discutir y ya cuando regresé las cosas ya no eran igual y como que tratamos de llevar esa situación pero como que hubo ya un quiebre, creo yo, y luego, entre a las pasantías y ya no tenía tiempo para verle, ya no hablábamos mucho y creo que a él le molestaba ese tipo de cosas, de no estar comunicado conmigo y en ese entonces peleábamos mucho porque yo soy bastante independiente no me gusta que estén todo el tiempo atrás de mí, que me llamen y si yo digo voy a estar aquí es porque lo hago y espero que me creas pero él me llamaba me escribía y si no le contestaba rápido era como que no sé qué penaba, así que separarnos era una opción buena como para saber qué mismo pasa o que si estás haciendo bien o mal las cosas así o a ver si quieres seguir con esa persona o ya nada como que fue un proceso hasta llegar a un punto de decisión. Pero si hablamos bastante como que tratábamos de sobrellevar la situación luego ya nos distanciamos y quedamos de amigos.

Y durante la relación, ¿hubo celos y desconfianza que mencionas que ocurrió al final, eso también fue causa de la ruptura?

Si bastante, yo trataba de hacerle a entender que no estaba bien y eso era porque él tiene esas referencias en su familia, fue criado así, por eso reacciona y trata de esa manera, creo que en un ambiente donde vez eso todos los días tratas de recrear lo mismo con la persona que estas y pues yo me daba cuenta y trataba de manejarlo y le decía que una relación así es demasiado tóxica y no vale porque si estas con una pareja es porque los dos van a confiar y se supone que estar con una pareja es para estar bien. Me acuerdo que una vez yo iba a imprimir unas copias y le dije por chat que ya regresaba y no sabía dónde comprar en la papelería a la vuelta o más lejos y justo no me llevé el celular, me fui un poco más lejos y cuando regresé tenía 30 llamadas perdidas ¿te imaginas 30 llamadas? Y mensajes de ¿qué paso?, ¿porque no llegas? ¡qué onda! y eso que era como a los 3 meses de lo que estábamos saliendo y yo le decía que si va a ser así mejor dejemos ahí yo no soy de las personas que esta para aguantar tanto como para llamar 100 veces y llamar a la policía y cuando le conteste a la 31 vez me dijo: ¿dónde estabas? literal me grito, le dije: “yo no soy de las personas que aguanta ese tipo de cosas me llamas cuando te calmes” después otra vez me llamó y me dijo: “perdón es que como te demoraste un montón y dijiste que solo ibas a sacar copias”, solo fueron 15 minutos más no fueron 3 horas si va hacer así esto no va funcionar y mejor como amigos luego trabajamos en ese aspecto es difícil dejar las raíces donde creciste si cuesta pero se puede cambiar, hemos trabajado en eso y si mejoró bastante es como más independiente y si le decía me voy a tal lado, con tal persona ya no me buscaba al extremo además el hecho que tienes una relación no es para estar pegado a una persona sino porque tienes tus sueños, tus metas, tienes amigos y para desahogarte de la misma persona creo yo que hasta por salud mental, entonces, es lo que yo traté de enseñarle a él, en esos 5 años si mejoramos, ya no era tan obsesivo, ya no era tan dependiente de mi porque era súper dependiente de mí y yo creo que eso también le hizo daño cuando terminamos porque se deprimió un montón y debes darte cuenta que una persona no siempre va estar ahí así sea el amor de tu vida y a veces creo que es mejor ser egoísta creo yo, es decir, llega el punto en que vas a tener que elegir entre tus propios sueños y esa persona.

¿Cómo te sentiste cuando ocurrió la ruptura amorosa?

Pues en realidad, yo tomé la decisión de terminar y yo lo dije, por un lado, me sentí súper mal porque íbamos 5 años, no eran sólo 5 meses y él ha estado con mi familia, ha estado en las buenas y en las malas, conoce a mi familia, conoce a mis amigos, todo mi mundo literal y yo lo mismo con él, pienso que nuestra relación si fue como una zona de confort y seguridad él se vuelve como tu roca y llegué a estar ahí sólo por estar en un lugar seguro, pero dije que tengo que seguir sola y bueno si es difícil decidir eso y empieza full crisis existenciales y piensas si estaré haciendo bien o mal o quizás me equivoque luego y la friegue hoy y me quede sola por siempre pero a la vez esa motivación de salir de la zona de confort y seguir con algo nuevo y que sabes que no vas a quedarte en un lugar aunque sabes que no es bueno porque es seguro pero creo que lo hice bien y cuando fue pasando el tiempo fui viendo que mejoró todo y bueno sí dolió pero todo fue para bien.

¿Cuánto tiempo crees duró ese dolor?

Bueno yo en realidad no lo sentía tanto porque yo en esa época como te dije yo estaba a full, tenía el trabajo, tenía el estudio y tenía la tesis yo me metí de lleno como para no pensar, yo metí de cajón, pero a él le cogió más fuerte porque él ese tiempo estuvo solo estudiando y el hecho de que ya no nos veamos si era complicado, fueron como unos 2 meses consciente porque la mayoría del

tiempo estaba full inconsciente, porque como te digo, yo estaba concentrada en otras cosas como para estar pensando en eso, quité eso como mi prioridad y me concentre en mi trabajo mis estudios y mi tesis y sacar todo rápido y si quieren denme más trabajo, esa fue mi protección, escudo, defensa.

¿Crees que empezaste un proceso de duelo?

Yo creo que inconscientemente sí, o sea pensaba me voy a meter en esto para no pensar en lo otro ese fue como mi escudo de pensar.

¿Cómo una negación?

Algo así, pero de volver nunca, nunca, de hecho, él sí trató de hacerlo e insistir, de hecho si hablábamos de eso, de una forma madura, de no bloquearnos por siempre porque hemos pasado por tanto que separarnos así de decir no voy hablar nunca no era justo para los dos, entonces los dos concordamos en conversar yo le propuse estar como respiro, como un retiro espiritual para valorar nuestras metas, para ver qué es lo que vamos hacer en nuestras vidas, es como un replanteamiento de vida, el futuro, o sea es como si todo hubiera estado planificado y si ¿ya no quieres eso? y luego como que no quieren dejarte salir de eso me pareció mal porque estamos jóvenes tenemos un montón de cosas por hacer en la vida y si te obsesionas con una idea que creo que pierdes otras oportunidades y creo que ya veníamos acarreado otros problemas y ya al final dije esto ya no es de Dios.

Ese dolor que comentabas, ¿incluía tristeza, enojo, frustración o culpabilidad?

Bueno si, como que me sentía culpable, como la mala, tristeza no creo, que me haya puesto a llorar tampoco, a veces, sentía frustración, pero era más por mi mamá, ella le quería un montón, me reclamaba que porqué le dejé ir y en ese momento no fue el apoyo que yo necesitaba y que ella debía darme también, todo el mundo me decía: ¿qué pasó? Pero era más por el chisme, sentía frustración y en realidad, eso era lo que yo no podía manejar, ese tipo de cosas no me ha pasado nunca en la vida y era como que todo el mundo me bombardeaba de preguntas y como estaba sola no sabía que decir es que él me ayudaba en ese tipo de cosas, en aspectos sociales si soy mala, soy bastante cerrada pero en cuestiones emocionales no me acuerdo haberme puesto a llorar o morirme por eso.

Fue más culpabilidad

Eso sí, pero lo manejé bien porque decía tengo que preocuparme por mis estudios porque sin eso no soy nadie pero por dentro estaba esa voz me decía mentira, pero por eso mismo no dejamos de hablar, de hecho, no le corte de una porque en ese tiempo él tenía problemas familiares y yo trataba de apoyarle, de escucharle, no como antes que pasaba pegada pero es que él era full dependiente emocional de mí y no podía decirle, hasta nunca, creo que así manejé mi culpabilidad no como otras parejas que lo hacen, te bloquean. Yo creo que eso fue mi proceso de duelo y así manejé mi culpabilidad.

¿Crees que el duelo finalizó, cómo terminó?

Sí, hubo un tiempo en que ya me sentía bien, o sea date cuenta, nosotros estuvimos separados como un año completo, los primeros seis meses hablábamos pero luego él creo que se dio cuenta que seguir hablando conmigo le hacía más daño y ahí dejamos de escribirnos por completo, sentía que si le escribía y él se había propuesto esa meta de ya no escribirme yo le hacía más daño, de ahí era que hablábamos en fechas especiales como Navidad, su cumpleaños o Pascuas y de ahí no

hablábamos más, en esos momentos yo decía que ya me sentía bien, al inicio me dolía que ya no me escribía pero como te decía al inicio, es como salir de tu zona de confort, tienes esa rutina y cuando ya no lo tienes se te hace raro, pero luego ya pasó.

Me comentaste que tu mamá le quería mucho a él pero ¿pudiste hablar con algún familiar acerca de tus emociones, sentimientos y conductas después de la ruptura? O ¿tuviste el apoyo de ellos?

Bueno fue de parte y parte porque mi mamá le quería mucho a él y le apoyaba a él porque estaba acostumbrada a ver un lado de él, ese lado tierno, pero yo sentía el otro lado, cuando estaba enojado, cuando estaba depresivo u obsesivo y todos esos lados lo vi yo y lo viví y mi mamá siempre vio el lado bueno, que te apoya, que te ayuda siempre, de hecho, me decía que yo era mala, de hecho eso afianzó esa culpabilidad, decía que yo era full fría y que de seguro yo he de haber tenido la culpa, pero bueno, luego del lapso del año que pasamos, como se dio cuenta que la imagen que tenía de él no era la que conocía y que estaba incompleta, es como que una persona que tiene defectos pero mi mamá no me creía es como en el colegio que dices: si estudié, lo que pasa que el profesor no me quiere o algo así y te dice no tu eres la vaga y luego se dan cuenta que por más que estudias el profe no te pone buena nota entonces ahí te van creyendo, así mismo, y luego tuvimos una experiencia las dos y a partir de eso, me dijo mi mamá, si en verdad, si yo jamás pensé que él se iba a portar así conmigo y que la imagen que tenía era como un rompecabezas y sentía que le faltaba piezas, entonces, ahí fue que me apoyó, ahí me dijo: lo que tu decidas va estar bien, ya no era la misma mamá de antes porque sabía decir es que porque si ustedes se veían bien y mis familiares también decían ¿por qué ya no viene?, ¿por qué terminamos? y mi mamá decía sí, pero veamos si se arreglan y yo le decía: mamá no te metas.. A mi mamá le afectó porque le veía como a hijo y hasta mi abuelita le trataba como nieto pero luego él se puso frío, tosco e indiferente con mi mamá y eso a ella le afectó emocional y mentalmente.

¿Tuviste el apoyo de amigos?

De hecho, tuve más apoyo de mis amigos. Muchos me escribían para saber el chisme que te decía pero otros si fueron un gran apoyo y creo que todos tienen ese punto de quiebre para empezar de nuevo y tener nuevas oportunidades.

¿Te dejó algún aprendizaje la ruptura?

Si, en verdad yo soy una persona full independiente, desde pequeña yo siempre he hechos las cosas por mí misma, para serte sincera, yo nunca me vi en una relación y mucho menos casada, yo siempre me puse mis metas y como sea voy a llegar aunque con el tiempo pensé que hay personas que te apoyan para llegar a lo que quieres y que sintonizan contigo, entonces aprendí eso al inicio que hay personas que sintonizan con tus metas para que vayan a tu lado y que los dos triunfen de la misma manera, ya sea profesionalmente o en otros aspectos de la vida, antes me veía sola y me sentía bien con eso, no tenía que deberle nada a nadie, no tenía que pensar en nadie, todo era para mí y eso debe ser porque soy hija única y cuando vino él fue bonito y decía ya no soy solo yo sino hay alguien más, y fue bonito tratar de aprender a compartir tu tiempo, tus metas, tu dinero y tu vida y también de la ruptura aprendí a no llevarme del resto, porque eso si nos afectó a los dos porque me decían full ¿qué pasó?, éramos como que la pareja perfecta, como que tratábamos de ocultar nuestros problemas del resto y que el resto nos vea como que éramos los más amorosos, perfectos pero en casa nos peleábamos, pasábamos días sin hablarnos y también aprendí a no callarnos las cosas y me callaba para no pelear, lo que no me gustaba o si estaba triste lo guardaba y eso nos afectó a los dos porque el también hacia lo mismo y de pronto todo

explotó y se fue a la mierda, aprendía eso, tenemos personalidades muy distintas él es súper carismático y para el resto yo soy full cerrada, tampoco soy huraña, pero no me abro, él tiene millón amigos y yo los que necesito, ambos hemos aprendido de cada uno, él aprendió a ser más centrado en sus metas, eso que te digo que al principio era full dependiente, que si yo no iba él no iba o si yo no quería el cambiaba los planes por mí, al inicio fue chévere pero después se convierten en reproches, es que yo dejé de hacer esto por ti, entonces si debes tener un poco de egoísmo, por así decirlo, de dejar de hacer alguna cosa o perder una oportunidad enorme solo por una persona y a veces esa persona no ve eso, entonces aprendí a buscar mis propias metas, aprendí a ser más cariñosa, más abierta y en esas relaciones de pareja yo soy mala, no sé cómo tratarla, me volví como más sociable, cuando entraba a algún lugar no me movía para nada y bueno ahora si converso, trato de hacerle la conversa al de alado, ambos aprendimos cosas de los dos y la separación también nos dejó mucho aprendizaje y de ser mejores personas. Aprendí como saber manejar en ese tipo de situaciones y con mi familia y amigos.

¿Empezaste una nueva relación amorosa?

No, lo que trate es tener otro círculo de amistades, porque con él teníamos los mismos amigos siempre y como al inicio era súper celoso, trataba de ir a todos los lugares para dejar claro que él era mi novio y me decía mi amor, mi vida y nunca me dejaba sola, al principio decía, que bonito me viene a ver pero luego, era como que no aguantaba si yo le decía voy a salir con amigos y decía no y ¿por qué te vas?, en ese tiempo perdí full amistades y si había una fiesta era todo con él, entonces conocí a otras personas no para una nueva relación sino para no quedarme estancada de conocer gente, de vivir un poco, la gente nueva te da nuevos aspectos de vida, te da metas, valores, me involucre en aspectos sociales y eso me ayudo bastante ya no soy huraña y me encierro sino que ahora trato de salir, trato de conocer gente y aprender de esas personas.

¿Cuál es tu proyecto de vida y en ese proyecto de vida estaba incluida tu ex pareja?

Sí teníamos un plan de vida juntos pero más era que él, quién tenía la vida resuelta, literal, eso me asustaba porque al inicio decía vamos a casarnos y vamos a tener hijos y vamos a tener un perro y le vamos a llamar así, creo que es normal en toda pareja al inicio penar en un futuro, pero después todo el mundo preguntaba y para ¿cuándo es la boda?, ¿cuándo el bebé? pero cuando él tomó en serio las palabras del resto, o sea, eso es lo que te decía, que el resto influía en nosotros y él sí decía, cuando te gradúes nos vamos a casar y nos vamos a Europa y yo ¡no, aguanta!, al principio nuestro plan de vida era graduarnos y luego irnos a Europa a seguir nuestra maestría pero empezamos a tener nuevos gustos nuevas metas y a trabajar y él igual seguía con esas metas y yo por ejemplo, le decía que ya no quiero irme a Europa si no a Asia y él decía: no ya hicimos el plan, yo le decía pero ¿qué importa si se cambia el plan? él quería proyectar lo que la gente veía en nosotros, un modelo a seguir y tratar de satisfacer al resto, no hacíamos nada por mejorar y como éramos de nuestros amigos los que más tiempo habíamos estado, todos nos decían: nosotros les dejamos esto cuando se casen, y yo entre mí decía: yo no me quiero casar, es que las generaciones anteriores se casaban antes a los 25 y ahora no, pero dije: no, todavía no es el tiempo de eso y le dije: ¿qué pasa si no hacemos eso?, es como que si todo el plan de vida que teníamos ya se fue al caño por así decirlo, si te obsesionas con una idea y luego no sale bien debes tener el plan b y no se van a cumplir con punto y coma y luego dije: perdón pero no puedo con esto, ¡tengo que vivir!

Entonces después de la ruptura tu plan de vida fue otro

No, es que siempre fue ese, jamás me vi con una persona y bueno luego él y yo dije bueno démosle la oportunidad pero pensé que en 3 meses ya adiós, él se acopló bastante a mi ritmo de vida, él es como una de esas personas que deja todo por esa persona, por poco, el mío (ex pareja) si yo le decía lánzate del quinto piso él se lanzaba solo por darme gusto entonces si yo le decía me voy a estudiar en Argentina, él hubiera buscado una universidad por irse a estudiar conmigo pero yo estaba acostumbrada a estar sola, hacer mis cosas sola y como que venga una persona y te quiera decir debes hacer esto, yo, no tranquilo, no más no, por eso chocábamos al principio pero después ya me acostumbre.

¿Cómo crees que los jóvenes afrontan una ruptura amorosa?

Es la típica como que lo profesional es primero pero te afianzas en algo emocional para llevar el resto, creas como tu zona de confort en tu pareja y cuando terminas es como un drama de tu vida porque es como si dejas esa parte de tu vida asegurada y te pones en plan de ¿qué hago? y ¿qué voy hacer? y luego, el primero que se asome, ya novios y el te amo, cambian de novia como si cambiaran de medias, es como para no sentirte vacío y vas y te llevas el primero de la esquina y ya y es como que la gente crea mascararas para no sentirse vacío para no sentirse hueco pero yo no haría eso y a mi si me cuesta estar con una persona y si lo hago es porque en serio voy a estar con esa persona, luego, para demostrar que no estar triste tratas de ir a fiestas o beben mucho y a través de la red social también es como fingir, creando una máscara para que el resto no se dé cuenta de que estas triste.

¿Cuáles crees que son las causas por las que existe una ruptura amorosa en jóvenes adultos?

Yo creo que la falta de madurez o sea yo he visto adolescentes o niños de 10 años llorando por los novios, es la inestabilidad emocional ya en jóvenes y como que falta de madurez se va desarrollando, igual desde las experiencias mía o de conocidos la principal es la falta de madurez, la infidelidad, como que el resto no sabe pero de ley se van a enterar, es como que tienes la idea de que estás mejor si tienes más novias o la más grande eres la mejor o cosas de ese tipo, factores un montón pero ya depende de cada pareja.

¿Crees que existe una diferencia en cómo afrontan la ruptura amorosa hombres y mujeres?

Bueno si yo me pude dar cuenta cuando me paso si te juro en mi caso de mujer, ellas como que era el chisme pero los hombres me decían ¿cómo estás?, ¿cómo te sientes? los hombres más maduros antes que reprocharme se enfocaban en mí y las mujeres ¿por qué?, ¿cómo? y en los hombres tratan de buscar chicas entre ellos, se presentan a mujeres, es como pensar que si conocen a alguien mas no se van a sentir tristes, solos y abandonados creo que consideran que un clavo saca a otro clavo creo que es porque vienen de esa educación o bueno si estas triste nos vamos al chongo o cosas así pero en mi caso el apoyo si fue distinto y no es que generalice pero sí, era ¿cómo te sientes? y no era que vamos a fiestas si no que ¿quieres un café para que te desahogues, para que te limpie o te ayude liberarte de todo lo que cargas? porque una ruptura implica tener una crisis eso fue deshacerme de mi zona de confort, que estuvo toda mi vida, que sabe todo de mí, si es ¿cómo deshacerte de una parte de tu vida? imagínate en el caso de matrimonios de 30 años debe ser lo peor del mundo bueno en mi caso fueron 5 años de alegrías, de tristezas, afrontamos perdidas familiares, full duelos y nos unimos más y decirle a esa persona que te consoló, que le consolaste adiós fue tenaz, hay mucha presión para ti, y que cargues con la idealización que tenía, los deseos proyectados en ti, también la presión de todos y de tus propios sentimientos y tienes que lidiar con todo eso, en mi caso fueron 5 años fue muy fuerte, dices adiós

a todo ese tiempo y es perder tiempo, pierdes todo, yo creo que si hubiera sido diferente o al revés, hubiera sido horrible, pero mejor que yo primero le terminé yo como manejaba la relación fue diferente yo.

¿Hubo algún cambio en tu estado de salud? Por ejemplo, comías más o menos o en relación al sueño o consumo de alcohol

Bueno no tomo alcohol, lo que sí hice fue ejercicio, en esa época adelgacé un montón y comía un montón y por esa ansiedad de querer escribirle hacía el doble de ejercicio y comía mucho para mantener mis manos ocupadas, traté de buscar una vida saludable, traté de hacer dieta, solo ensaladas sin pollo o carne, nada frito, pero no funcionó, amo comer, pero deje grasas, carbohidratos, fue como hacer cosas nuevas, tomaba agua 2 litros diarios solo comía pollo y pescado y me volví full delgada y después creía que estaba como anoréxica, era talla 16 y baje a talla 10 y mamá peleaba mucho conmigo, luego me di cuenta que todo eso me estaba haciendo daño, luego poco a poco mejoré. Fue como obsesionarme con algo nuevo y dejar de pensar en lo otro.

Acerca del desarrollo sexual, ¿crees que hubo algún cambio?

No creo, todo fue normal, o mejor dicho después creo que se me activó más esto del desarrollo sexual.

¿Cómo te identificas?

Lo que te dije, como él era mi amigo, era mi todo yo pensé que no necesito tener más amigos, no era una persona sociable, sólo me enfocaba en crecer profesionalmente, luego de la ruptura me hice más sociable, una vez nos vimos y él me decía que he cambiado, entonces me volví más obsesiva pero con aspectos como por ejemplo, la dieta o ejercicio. Después que salí de esa zona de confort encontré aspectos que debía trabajar y eso fue bueno.

¿Qué es lo que buscas en una persona para formar una relación amorosa? Búsqueda de pareja

Que no sea obsesiva por que él había salido de una relación de traición y por eso me celaba tanto y me vigilaba las 24 horas al día, entonces sería la confianza primeramente, la segunda sería una persona que sea centrada, organizado y planificada porque yo también soy así, yo planifico todo en mi vida porque como yo soy única hija entonces se hacía lo que yo planificaba y cuando no salía así me enojaba y bueno ahora ya no me estresaba si no me salía algo, pero él me ayudaba a socializar aprendí a sobrellevar esas situaciones a pensar que no siempre van hacer lo que yo digo, también me gustaría una persona que me ayude a ser mejor persona, a crecer, a animarme, a ser mejor, salir de mi zona de confort más que todo en los aspectos personales.

¿Cómo afrontas o resuelves tus problemas? Cualquier situación con amigos, familia o trabajo

Antes le hubiera llamado a él, contarle mi problema y me diga qué hacer, porque yo en tema de relaciones no era buena, ahora ya he cambiado en eso. Ahora trato de ver el problema y que carajos hacer y también planificar, yo cuando tengo que hacer algo busco maneras de solucionar y busco mínimo tres opciones por si me dicen no a la primera, ya empiezo con la segunda opción, y si algo sale mal ya es mi culpa y no la él porque yo le culpaba a él. Y bueno, ahora estoy planificando una posible maestría en Corea, para eso estoy trabajando en eso, busco mi desarrollo profesional, independencia y trabajo en mis relaciones sociales.

¿Crees en la importancia de a travesar un proceso de duelo después de una ruptura amorosa?

Si yo creo que es la época en que te das cuenta de varias cosas y reflexionar ¿por qué te pasaron las cosas? Creo que es como otro duelo del que ya no vas a volver a ser la misma persona de antes y tratas de ser mejor, creo que es importante tener esas experiencias, hay que tener esos problemas para crecer, ya que era muy inmadura emocionalmente y a mí me ayudó a crecer en ese aspecto, poder mejorar como persona y que alguien que te apoye, a otras personas puede que les funcione el mejorar su personalidad u otros aspectos pero siempre de una crisis se aprende y siempre te da una lección de vida.

¿Cómo te sentiste con las preguntas y ésta entrevista?

Bien, como que saque todo eso de mí, lo que sentía. Me di cuenta que no fue todo tan malo. Y me parecen importantes estas experiencias, vivir este proceso siempre te deja un aprendizaje y sobretodo en el desarrollo como persona o en otros ámbitos.

Muchas gracias por contarme tu experiencia.

Entrevista #4

Fecha: 2019, Junio 4

Mujer

Ocupación: Psicóloga

Edad de la ruptura: 21 años

Comencemos, después de haberte explicado en lo que consiste ésta entrevista, has aceptado y firmado el consentimiento informado, quiero recalcar que la información obtenida es única y exclusiva para la investigación y tus datos personales serán protegidos.

Si.

¿Cuánto tiempo duro tu relación?

Duro casi 3 años

¿Cómo se conocieron?

Nos conocimos por teatro, uno de los programas de los clubs de la universidad, no éramos de la misma carrera, nos encontramos en la universidad, pero estábamos casi en el mismo semestre.

¿Por qué terminaron?

Más que nada fue decisión de él y me terminó, porque estábamos saliendo de la universidad y se dio cuenta que no teníamos los mismos intereses.

¿Cómo terminaron?

Yo estaba de viaje en Portoviejo visitando a unos familiares y me citó pero antes me dijo por teléfono que no se estaba sintiendo bien con nuestra relación, ya antes, hace un año, que no me decía ni te quiero, ni te amo y yo le abordaba en el tema pero no me decía nada y me tuvo así un año y cuando estuve de viaje tuvo su espacio para meditarlo luego me dijo que nos diéramos un tiempo para pensar y yo dije, bueno, estamos en el momento que la relación está en crisis, para conocernos, pero resulta que no, no me llamo toda una semana y cuando regresé a Quito me citó en un centro comercial, justo cuando iniciaba las prácticas preprofesionales, me dijo que él no quería ser una mala persona, él estaba reinventando su futuro y todo el camino al centro comercial le daba pena porque todo le recordaba a mí y yo le pregunte que quería decir, porque me gustaría llegar a acuerdos para mejorar la relación, me dijo: no, yo estoy terminando contigo y entendí le pedí que me aclarara, él me dijo que él quería amor en su vida y me dijo que no lo sentía conmigo, eso básicamente, me comentó algunos proyectos para su futuro y me dijo que yo no encajo en ellos, yo intente ser lo más racional con eso pero me dolió mucho pero le dije, mira es tu vida somos 2 personas y no somos una fusión y si no me quieres en tu vida está bien porque si fuera al revés que yo no te quiera en mi vida sería igual, lo hubiera dicho, le quería mucho y no sé qué tiempo le iba a seguir queriendo pero iba a estar bien, solo deseaba que fuera feliz luego hablamos de las cosas que teníamos como mi camiseta favorita que tenía él, de unos libros que me había prestado, y luego ya, yo tenía una reunión y él se notaba que estaba incómodo y nos despedimos y a partir de ese día no lo volví a ver, quedamos en que dispondríamos de ellos como quisiéramos si habíamos tenido tanto tiempo las íbamos a pasar bien igual sin ellos, y yo no quería verle porque sabía que si le volvía ver correría abrazarlo para no dejarlo y sabía que me iba a afectar.

¿Tenías un plan de vida y lo incluía?

Si, él era la primera persona con la cual me proyectaba, con él habíamos hablado que al salir de la universidad saldría a trabajar en su área, mientras yo hacía mis prácticas y buscaba mis contactos para igual trabajar después, nunca he pensado en hijos, pero él me mencionaba que me parecería si fuéramos de la mano con un hijo, me lo insinuaba y yo ¡que! Pero eso fue hace un año atrás y yo estaba considerando tener hijos pero no me gustan los niños entonces solo lo consideré pero nunca lo dije

Me comentabas que un año antes de la ruptura que no te decía, te quiero, ¿crees que eso dio inicio a un proceso para la ruptura?

Sí, pero yo dije: son diferencias que se van a resolver, y para mí era normal porque decía que vas conociendo, la parte romántica luego entras en una etapa de crisis y luego lo superas y sigue la relación y decía tal vez estamos en esa etapa, creo que hubo una línea que yo la traspasé, con el tiempo entendí que él buscaba algo más que no lo encontraba, pero había algo particular porque yo tenía el carro de mi familia a mi disposición y cuando quería ir algún lugar me decía, preciosa puedes llevarme y yo decía ok y luego regresábamos a la madrugada y me decía déjame en la casa y eso era como 3 veces al mes, sin contar las salidas de día, ya ese tipo de cosas o cuando no podía sacar los libros en la biblioteca me decía cariño dame sacando, había veces que con eso no me sentía bien pero lo hacía porque sentía que estaba bien o me sentía presionada, luego me di cuenta que eso estuvo mal, muchos meses después cuando ya me sentía libre y cuando ya no tenía que ir a ver a alguien en el carro.

¿Cómo te sentiste después de la ruptura amorosa?

Hecho pedazos, tristeza, salí del centro comercial, me fui caminando así tranquila y luego cogí el bus pero no sabía si era el correcto, solo me senté y fui llorando todo el camino no sabía quién se sentó a mi lado, solo lloraba, luego intente calmarme porque tenía una reunión sobre las prácticas, por suerte fue un camino bien largo y traté de calmarme, lo más que pude pero no me salió, luego me fui a la casa y fueron para mí dos meses fantasmas que no me acuerdo nada o de pocas cosas, solo me acuerdo que no quería hablar del tema, fue un amigo y una amiga pero no quería estar sola pero tampoco quería hablar con ellos del tema, bueno solo hacíamos cosas como cocinar o armar rompecabezas y me dijeron: aquí estamos, ellos se iban y yo podía llorar. Fueron un gran apoyo.

Al inicio de la ruptura amorosa, ¿qué sentías acerca de lo que estabas atravesando? ¿Algo más a parte de la tristeza que mencionabas?

Sentía frustración porque yo soy una persona que no solía tener sueños y que trata de seguirlos pero con él yo tenía eso y cuando las cosas no dependen de mí me abrumo, no sé qué hacer o no alcanzo a hacer, pero por otro lado me sentía agradecida con él no por irse, sino por ser sincero, claro que meses después me sentí molesta por el tiempo que había pasado, en cierta forma en vano, me sentía burlada de mi tiempo, de mi cariño, entiendo que nos puede pasar, pero tenerme así un año, es mucho tiempo, a veces tenía conducta, una frase, un chiste local con él y de la nada sale algo de eso y me acordaba de él, después entendía que eso era parte de mí y claro él estuvo 3 años en mi vida y ya se apartó de mí y ahora soy solo yo.

Entonces, ¿crees que empezaste un proceso de duelo luego de la ruptura amorosa?

Sí, definitivamente y procure llevarlo de la mejor manera, la más adecuada para que no me haga daño, tengo un cuaderno diario de cómo me siento, es una aplicación en mi teléfono que indica

cómo me siento, registra el estrés post traumático, no quería que pase eso, ahí me daba cuenta en qué parte del duelo me encontraba o si regresaba en el proceso pero esto fue 3 meses después que terminamos.

Es decir que tu proceso de duelo empezó 3 meses después

No, la aplicación fue 3 meses después porque los primeros dos meses fue los que pasé como fantasma, no me acuerdo, después, al segundo mes me resfrié pero yo tengo buenas defensas, rara vez me enfermo, sentí que caí tan bajo en mi salud y dije no más, hasta aquí, tengo que vivir de una forma más racional, ¿cuáles son los pasos que tengo que seguir?, por ejemplo, el llanto, ¿qué debo hacer para superarlo? o ¿cuáles son los pasos que debía seguir para mejorar? pero no quería forzarlo sino que sea un proceso para estar mejor, ahí fue que empecé el proceso de duelo.

¿Cuánto tiempo crees que duró el proceso de duelo? Y ¿cómo te diste cuenta que finalizó?

Bueno casi 8 meses hasta que ya no pensara en él, habían días que ya no lo hacía y pues sí, ahora estoy bien, me di cuenta cuando ya no me afectaba que compañeros del teatro me escribieran y ya no tenía miedo de ir a la universidad, mejor dicho a los 8 meses todavía me hubiera dolido ya como a los diez u once meses ya no me importaba si lo veía, fue un proceso bien largo el que tuve y ahí ya me di cuenta que el proceso finalizó.

¿Pudiste hablar con algún familiar acerca de las emociones, sentimientos y conductas después de la ruptura?

Al inicio estaban ahí pero me refiero a la primera semana, yo no soportaba que mis hermanas se fueran a la cama sin mí y ya después cada uno me decía, ya ponte bien, que me ponga dura, mi mamá me decía que era muy débil y ella me decía que no sabía ¿cuál era el problema? ahí les tuve que explicar que al principio iba a estar mal pero que luego ya me pondría mejor, luego que me resfrié, me sentía enojada conmigo porque sentía que no me podía cuidar sola, luego en las prácticas ya me sentí mejor porque me di cuenta que yo era útil y que podía ayudar a otras personas. Cuando me pasó la tristeza, me sentí rechazada él y recordaba alguna línea pasada de rechazos a parte de mi ex y luego me di cuenta que me sentía insegura porque no había sido suficiente para alguien que yo quería tanto, al hacer las prácticas en cambio me di cuenta que yo puedo ser útil que sabía cómo hacer mi trabajo, que yo iba a seguir adelante, las prácticas me ayudaron a encontrar seguridad en mí otra vez.

¿Hiciste algo más para estar mejor como el diario, las prácticas?

Detuve la tesis casi medio año, me di cuenta que la tesis me aislaba, me sentía atrapada pero a todos les decía que si lo hacía, pero la detuve por mejorar mi salud, mi bienestar y para no odiar lo que más amo.

¿Crees que supiste manejar todo lo que sentías debido a la ruptura?

Sí, con el tiempo recordaba cosas y ya no me dolía recordarlo y lo vivía si venía. No evitaba recordar y veía qué me hacía sentir.

¿Te dejó un aprendizaje la ruptura?

Sí, aprendí que el amor no es dar todo por esa persona, pero no, y yo creía que lo estaba haciendo bien pero no, porque el cariño debe ser mutuo a pesar de haber vivido la ruptura, aprendí que yo soy una romántica, entonces si tengo una pareja la cuido pero ya no doy todo o a menos que sea mutuo.

¿Cómo crees que los jóvenes adultos afrontan la ruptura amorosa?

¿Qué edad?

Entre 19 a 25 años

Desde las experiencias que he escuchado, no lo hacen como yo, hay personas que se quieren saltar el duelo, afrontar las etapas del duelo, hay personas que se quedan estancadas en un pensamiento, de que nunca voy a tener una pareja y no creo que sea sano, pero también hay personas que viven su duelo saludablemente, tratando de hacer cosas que les hagan sentirse bien, reconectándose consigo mismos, con amigos y en actividades que hagan bien.

Acerca de tu estado de salud: alimentación, sueño, actividad física, o consumo de estupefacientes, enfermedades, estrés, en el momento de la ruptura y del duelo. Bueno me comentaste un poquito sobre tu resfriado, ¿algo más?

Si afectó mucho, todo el mes llorando, me afectó al segundo mes la gripe, bajé de peso, estuve en el límite de mi peso, me chupé, estaba esquelética, me asusté y comencé a cambiar eso, entonces yo me puse metas para comer, también no podía dormir o no podía dormía de largo entonces me puse horarios para dormir, veía videos divertidos y dije hasta aquí, no va a ser toda la vida así.

¿Hacías actividad física o volviste al teatro?

No he vuelto al teatro, hasta la fecha no lo hago, pero si me he reconectado con amigos que tenía en teatro, creo que ya no me interesa el teatro en sí, pero no volví hacer ejercicio sino hasta el verano o sea, un año después, dije que quería más actividades y me puse a bailar y lo hice.

¿Crees que después de un año hubo una reorganización?

Si, hasta entonces no sabía que hacer de mi vida, porque mis planes giraban alrededor de esa persona, tenía pesadillas y a veces pensaba que se murió y decía, sigue vivo soñaba que no había pasado nada y me levantaba y quería enviar mensajes y me daba cuenta que no era así y después de ese año ya no sentía eso, luego me cuestioné, bueno, ¿dónde quedé yo?, ¿cómo son ahora mis planes?

¿Hubo consumo de alcohol, drogas?

No, pero realmente porque no me gusta, lo que sí acepté fue ir a fiestas con una compañera de las prácticas, eso fue cuando ya me sentía segura de mí misma, pero alcohol nada. No hubo estrés pero más bien sentía ansiedad de que no vaya a pasar por las calles que pasábamos juntos o de no salir, por no toparme con sus amigos

¿Con quién vivías? ¿Qué piensas acerca del desarrollo personal y profesional?

Con mi mamá, mis hermanas y estaba ingresando a la casa el novio de mi mamá. Bueno cuando estaba con él aún no buscaba esa independencia porque aún estaba estudiando, ahora si lo he considerado, ya que terminé la universidad si me parece muy importante crecer profesionalmente.

Acerca del desarrollo sexual

Él fue la primera persona con la que tuve relaciones sexuales y me sentía feliz, contenta pero hubo muy poca exploración, todo era limitado sino era como él quería no se hacía y si no era cuando él quería no se hacía, aun así me sentía querida, encontraba límites, yo me daba cuenta pero creía

que estaba algo mal conmigo, estaba asustada de mí, mi autoestima era baja, pensaba que no podía satisfacer a mi pareja sexualmente, ahora ha cambiado ese aspecto de mí.

Luego del afrontamiento, ¿qué buscas en una persona, como pareja?

Actualmente tengo pareja, no llevamos el conteo del tiempo, aun me da miedo ser rechazada, aun mi mayor miedo es sentir que no me quiere y sé que si me pasa otra vez yo tengo que decir adiós, entonces quiero sentir que si tengo una pareja, esa persona quiera estar conmigo, que todo sea por amor y que no me busquen por el carro. No quiero que me busquen por interés, sé que yo puedo aportar en una relación, que debes tener el apoyo hasta económico de la otra persona, y eso también busco pero quiero sentirme querida y valorada por lo que yo soy, no quiero que me demuestren que no soy suficiente, no quiero que me traten inferior de alguna forma, está bien ser romántico y si quiere una familia está bien proyectarse en la vida pero bueno siguen sin gustarme los niños pero me gustan los gatos, también aprendí que hay que evaluar la relación constantemente y evaluar y preguntarte ¿cómo te sientes tú, como se siente la otra persona? es muy importante y el tiempo pasa.

¿Cuáles crees que son las causas y consecuencias de la ruptura en jóvenes?

Soy pésima para responder cosas en general, bueno, de las personas que me rodean creo que es el replanteamiento de los planes a futuro, por los cambios que vivimos, trabajar el independizarte generan cambio, los proyectos individuales, creo que son pocas las personas que quieran a esta edad, tener un sueldo fijo, una casa fija o producir niños, más bien lo que quieren es buscar darse a conocer en el medio laboral, salir del país, maestría, esas son las principales causas y las consecuencias creo que casi todos estamos dentro de una misma página, buscamos entender y volver a nosotros mismos, de ahí, la otra parte que me rodea generalmente terminan sus relaciones por falta de sentido de una relación duradera, hay personas que se traicionan, que se buscan, no se buscan y generan relaciones tóxicas.

¿Cómo te identificabas después de la ruptura?

Soy una persona lógica, lo más lógica posible, busco siempre pensar, empiezo por pensar, esto va ser difícil y de qué manera lo vivo y si tengo que vivir la parte emocional, la vivo y si tengo metas me las planteo para salir adelante, busco los pasos y los hago, soy abierta a la diferencia y trato de aceptar a los demás.

¿Te gustaría decir algo más sobre la ruptura amorosa en jóvenes adultos?

Todo proceso de duelo puede influenciar en tu vida, cualquier pérdida, cualquier cambio implica duelo, entonces no solo es en los jóvenes adultos sino en la vida de todos y desde los niños y tenemos que entender que la pérdida es parte de, es parte de vivir.

Gracias por compartirme tu experiencia.

Entrevista #5

Fecha: 2019, Junio 7

Mujer

Ocupación: Antropóloga

Edad de la ruptura: 24 años

Comencemos, después de haberte explicado en que consiste ésta entrevista, has aceptado y haz firmado el consentimiento informado, quiero recalcar: la información obtenida es única y exclusiva para la investigación y tus datos personales serán protegidos.

Está bien

¿Cuánto tiempo duro la relación?

2 años. Fue una relación de los 19 a los 22 la primera y luego regresamos hasta los 24, volvimos 3 veces, de 8 meses cada una, nos volvíamos a contactar y regresábamos, terminábamos y volvíamos pero solo la primera fue la formal.

¿Cómo se conocieron?

Porque era de los amigos de mi ñaña, fue por amigos en común.

¿Cómo terminaron?

Bueno todas las veces terminamos mal, pero esta última vez terminó odiándome, todas las veces que hemos terminado ha sido mi decisión, más porque era impulsivo, abusivo, era una situación horrible, tenía sus ataques de ira. Un día estábamos bien al otro mal, era, como que ya sabía lo que iba a pasar, desconfianza y luego regresábamos.

Al inicio de la ruptura amorosa, ¿qué sentías acerca de lo que estabas atravesando?

La primera vez que terminamos me llamaba full y luego yo le decía que no, pero después yo le contactaba, todas las veces fue lo mismo. Teníamos contacto quizás un mes después, claro que me dolía full, lloraba, estaba triste pero por eso yo le volvía a contactar.

¿Crees que empezaste un proceso de duelo luego de la ruptura amorosa?

No enseguida pero sí después, la primera ruptura con él fue muy dura, justo en esos momentos una amiga estaba en esa misma situación y comenzamos a salir un montón y cuando termine con él era una libertad total porque vivía encerrada, o sea yo como casi 2 años me aleje de todos mis amigos, de mi familia no tanto, pero mi mundo fue él, 2 años entregada y cuando terminé fue como que recién conocía el mundo y me sentía libre, una explosión, era bueno para mí y comencé a salir con otro chico, nada en serio, era un conocido y empezamos a salir de inmediato, estaba dolida pero al mismo tiempo me sentía libre, estaba en el último semestre de la universidad y tenía muchas cosas que hacer y después con el chico duramos como 6 meses, hasta con él lloraba de mi ex, pero igual era para llenar ese vacío que tenía, luego terminamos y conocí otro chico pero éste si me gustaba, fue bacán, fueron 4 meses hermosos, con él conocí lo que me gustaba y quería de una relación, él también había terminado una relación, no queríamos formalizar nada

pero pasábamos mucho tiempo juntos, vivía solo y con los amigos nos llevábamos bien, eran buena onda, él había sido el ex novio de una chica que era de tambores, un club de mi U, yo también estaba ahí y eso fue complicado y este chico me dijo que es complicado, que estaba muy confundido y nos abrimos a los 4 meses, también fue duro y después me entero que mi ex había estado preso por estar borracho entonces me dio pena y le fui a ver y empezamos a salir otra vez, regresamos otra vez y volvimos a terminar, creo que es una dependencia de los dos bien fuerte yo soy la que le busca y también la que le termina, entonces empecé un duelo después de la última vez que terminamos.

¿Crees haber sentido emociones como miedo, tristeza, ira, después de la ruptura?, ¿cómo crees haberlas manejado?

Claro que tristeza, enojo no, pero culpabilidad sí, porque hacía cosas que no quería, claro melancolía en las 2 veces que terminé, frustración total porque decía otra vez no funcionó y me daba melancolía de saber a pesar de todo hubo un cariño, la intimidad que lográbamos era bonito, no la sexual sino la que sentíamos era especial pero la relación no por la personalidad porque iguale chocábamos pero luego regresábamos y luego la frustración otra vez de que él no es lo que yo quiero, que no me gustaba lo que hacía y después yo no daba todo de mí, a la final, él solo por estar conmigo hacia cosas que él no quería, ya no estaba enamorada sino que estaba enamorada del amor que sentía por él la primera vez y ahora sigo trabajando para no volver la cuarta vez. Tengo una amiga que es de onda más espiritual, como que tratamos de hacer rituales para romper esa dependencia y todo eso ha ayudado como un poco y para mí el ritual es algo para terminar algo y empezar algo nuevo y lo hice para quitar esa dependencia que me hace actuar así con él.

¿Algo más a parte de los rituales que mencionas?

Sí algunas cosas y también preguntarnos porque seguimos juntos, los dos siempre nos cuestionábamos eso y siempre era nuestra pregunta ¿por qué seguimos juntos?, luego me hice el tarot y salía culpabilidad, sentía culpabilidad y eso es lo que nos hace volver para que haya justicia, siempre él decía que yo volvía por venganza, no era mi intención, pero es como un karma, como era mi primer novio o sea me perdí y luego me di cuenta que yo no era su prioridad, me dejaba plantada, así horrible, como era chamita sufría un montón, me engañó, me embarace y aborté y después de tres semanas volvió a engañarme, yo estaba destruida y no podía más, pero le perdoné porque no me sentía capaz de dejarle y seguía con él, ese tema del aborto fue lo que hizo una dependencia con él, el siguiente año él daba de todo conmigo para remendar pero no fue posible, yo dejé de estar bien con él, volvía y sentía que no hay nada bueno, nada espontáneo, él siempre extrañaba esa niña loca enamorada de él pero ya no había, ya no existía.

Entonces, ésta última separación ¿crees que empezaste un proceso de duelo?

Si igual lo hacía antes, pero este ritual último que hice, que fue del aborto, fue de gran ayuda, aunque con él también hicimos un ritual simbólico sobre mi aborto, porque la mujer siente más y por más meses me adelgacé full porque fue bien fuerte, pero el ritual de alejarlo de mi vida y de enterrarlo fue importante. Pero todo era por el bien mío y de él, hacer este ritual es bueno, pero tengo miedo los meses de agosto y septiembre, volvía siempre con él, quiero fortalecerme ahora, sólo ha pasado 2 meses y aún sigo trabajando en eso, decir ¡ya basta! ya no estoy enamorada, del amor que le tenía ya no existe y ya no soy la misma, es más reflexión, aunque a veces melancolía de decir que pena que ya no estamos pero ya no hemos tenido contacto.

¿Crees que hubo negación para terminar esa relación?

Bueno al principio si full, que no quería terminar pero ahora ya sé que no nos hace bien el estar juntos.

¿Crees que te quedabas en la etapa de negociación? por eso volvían, encontraban otros motivos para estar juntos y quizás negociaban las cosas que iban a cambiar si volvían.

Sí, eso me pasaba estas dos últimas veces, es como que yo ya siento pero decía yo no voy a regresar con él nunca pero luego otra vez volvía pero ahora ya sé que me hago daño yo y a él también y en vez de evolucionar no lo hacemos, sé que yo no estaba bien en buscarlo por eso siempre tenía esa frustración. Por eso quiero pasar de esa etapa y estoy fortaleciéndome.

En cuanto a tu familia, ¿tuviste su apoyo?, ¿les constaste lo que pasaba?

Bueno sí, con mi ñaña y mi mamá he conversado con ellas pero nunca pude contarles lo que yo pase con el aborto y como a mi ñaña le paso lo mismo aborto yo les converse también lo que había sentido y le acompañé a ella y pude desahogarme, es como si hubiera estado estancada, no podía hablar me daba vergüenza o algo así que se sientan defraudados de mí, cosas así, entonces mi ñaña supo porque no podía soltarle y ahora tenemos eso que nos une y antes quizás si me criticaba y mi ñaña me decía, ya déjalo ya, mi mamá me entendía más, y un tiempo era como que me veía a escondidas con él luego les decía como, si otra vez estoy saliendo pero todo bien, no pasa nada, estamos como amigos, pero no les conversaba de que si estábamos juntos, siempre trataba que no se enteren pero mi mamá si se daba cuenta, yo le decía que voy a tomar un café con un amigo y ella decía, ¿cuál amigo? y ya estas otra vez con él, entonces si tuve el apoyo de mi familia.

¿Crees que hubo un equilibrio entre el apoyo de tu familia y el apoyo de amigos?

Sí. Me gusta estar sola, llorar y le cuento a mi mamá y mi ñaña son mi más grande apoyo pero no les cuento todo porque son bien densas pero después de un tiempo ahí si les cuento, con algunos amigos que si he podido compartir si lo hice me han ayudado a salir pero mi familia también.

¿Cómo crees que manejaste tus emociones y sentimientos acerca de la ruptura?

Como estaba con full adrenalina la primera vez, yo sabía que no estaba bien ,pero trataba de estar en fiestas, era full bacán, full feliz, todo chévere pero como estaba terminando el semestre tenía muchas cosas que hacer, pero sabía que cuando pase todo eso yo tenía que mantenerme bien y afrontarme a la realidad ahora ya no tengo eso porque ahora estoy sola y tengo que reflexionar, analizar y eso me ayuda un montón porque ya no necesito una pareja que me llame, que me busque, pero tengo que equilibrar. Ya no esquivo mis sentimientos o emociones, entonces este tiempo he estado contralando y equilibrando lo que siento.

¿Cómo crees que los jóvenes adultos afrontan una ruptura amorosa?

Bueno depende de cada persona, dicen que las mujeres son las que más se demoran en salir con otras personas y que los hombres enseguida salen con full chicas, en mi caso fue lo contrario, porque yo salí enseguida con otras personas, puede ser diferente y creo que a la final es la consecuencia de no poder manejar bien tu duelo y siguen con otra relación que les estanca, especialmente cuando son relaciones toxicas y creo que las emociones deben manejarse de mejor manera, los chicos no reflexionan sobre las rupturas y se contaminan y solo siguen haciendo daño a otras mujeres y cuando haces las reuniones con mujeres esas te ayudan para reflexionar a tu amiga, esa dinámica, ese intercambio, te ayudan a soltar cosas, hay grupos de hombres que sí se reúnen pero no se están curando, pero mi ex me contaba que se alejó de ellos pero luego comenzó

a salir más con ellos y los consejos de hombres no le ayudaban, pero esto se refiere más a la educación sexual, en general, se debe aprender a soltar, en tu soledad, ser independiente, no tener dependencia emocional, construir una identidad sexual, que te permiten conocer sobre ti, hay generaciones que viven crisis, que solo se sienten bien cuando tienen a alguien, por eso amo estar sola, amo mi soltería y aunque me han propuesto estar con alguien pienso que por el momento no necesito estar con alguien, necesito trabajar en mí, tampoco creo en el amor eterno porque no existe una relación que pueda perdurar tanto por eso estoy planteando la idea que no necesito a alguien para estar bien.

¿Cuáles crees que son las causas de las rupturas amorosas en jóvenes adultos?

Hay tantas, pero las principales creo que son desconfianza, dependencia, cuales más, traiciones, pero después entendía que por ésta idea del amor romántico aparece la fidelidad pero la lealtad va más allá, es confianza por ejemplo, el ex de mi ñaña rompió porque ella ya no tenía tiempo para él y cambiaron los intereses. Son diversas.

¿Tenías un plan de vida que lo incluía?

Claro, la primera vez con él me proyectaba, viajar, estudiar juntos y no podía imaginar vivir con él, yo no concebía mi vida sin él, e incluso el sexo no me lo imaginaba sin él. Ahora, es encaminarme sola, hacer mis cosas, mis proyectos, también me da miedo conocer a alguien y enamorarme porque yo siento que me embalo con alguien, limito hacer cosas, ahora solo proyectos, desarrollo personal y profesionales.

Acerca de tu estado de salud, ¿crees que hubo un cambio?

La primera vez me sentía vacía y es como que lo rellené con algo más, empecé a comer demasiado y estaba full rellena pero así mi vida estaba feliz y luego me dio colesterol según yo estaba bien pero cada vez que regresaba con él me adelgazaba full pero ahora ya estoy estabilizándome otra vez y hago otra vez mis cosas bien física y espiritual, estar mejor, me gusta que no tenga a alguien que me controle y trato de estabilizarme

Consumo de alcohol, drogas

Casi un año y medio salía full, full alcohol, me chumaba mal plan, drogas no uso y si podía dormir, yo creo en lo psicossomático y justo cuando le vi en la cárcel en la noche le pise a mi perro y me mordió es el pie derecho y eso significaba que era como algo erróneo.

¿En cuanto al desarrollo sexual? Aunque ya me comentaste un poco que no concebías la idea de estar con otra persona

Hasta ahora con él ha sido la única persona que estado bien, satisfecha pero al mismo tiempo con él me pasaba que me daba pereza, él me buscaba pero yo no quería y ese era otro problema que teníamos los dos, pero siempre tuve esa sensación pero al final yo no proponía sino que él me pedía, pero cuando se pone intenso y me busca ahí pierdo el interés, pero con ninguna persona no me he sentido satisfecha como con él, hasta ahora, o sea si he estado con otras personas pero no ha sido lo mismo.

Y ahora, ¿cómo resuelves tus problemas o cómo lo afrontas a nivel profesional y personal?

Últimamente me siento así como que muy enojada, si siento que ahora me enojo muy rápido y es como que todo me guardo, es como que no puedo hablar y solo me concentro y paso callada, mal

genio pero trato de respirar, de decir lo que siento, de buscar soluciones y sé decir que no es lo peor que te puede pasar

¿Te trajo algún aprendizaje esa ruptura?

Del aprendizaje full cosas, la reconstrucción del amor romántico, de la ruptura de ese amor romántico, sobre la independencia, totalmente, también aprendí sobre la lealtad. Ahora me abro más, me guardaba antes las cosas pero ahora puedo compartir y trato de buscar a alguien que me conecte, sigo buscando algo que me haga estar tranquila, que tengamos algo en común pero que cada uno tenga sus metas, que me deje ser yo, que tengamos independencia, también aprendí que si quiero a alguien también podría buscar yo y no solo que me busquen, y que por ejemplo, para tener una relación sexual me toca buscar y eso no está mal, o sea moralmente ya no y también estoy rompiendo eso, esa dependencia, porque pienso que inconscientemente buscaba la dependencia, pero ahora busco alguien que no me haga desaparecer de los demás, alguien que me conecte, estoy rompiendo el sentir que tengo dependencia de alguien.

¿Crees que es importante que el joven adulto atraviese un proceso de duelo después de una ruptura amorosa?

Sí, todos deberían vivir ese proceso a su manera, está bien reflexionar y lo puedes llevar de muchas maneras la ruptura pero tratar de estar solo y reflexionar para no crear esa dependencia es importante, o de malas maneras como tomar, también está bien, pero lo importante es reflexionar y sobrellevar la situación, reflexionar.

¿Cómo te sentiste con la entrevista?

Bacán, me encanta reflexionar sobre las cosas y sobre lo que yo siento, voy dándome cuenta de más cosas que me ayudan, gracias.

Gracias a ti por compartir tu experiencia.

Entrevista #6

Fecha: 2019, Junio 4

Hombre

Ocupación: Estudiante universitario

Edad de la ruptura: 25 años

Comencemos, después de haberte explicado en que consiste ésta entrevista, has aceptado y haz firmado el consentimiento informado, quiero recalcar: la información obtenida es única y exclusiva para la investigación y tus datos personales serán protegidos.

Chévere

¿Cuánto tiempo duró tu relación?

Estuvimos 6 meses

¿Cómo terminaron?

En ese tiempo yo quizás era muy inmaduro para las relaciones, no sabía cómo llevar una relación, yo le veía como una amistad y la otra persona tampoco se sentía en una relación, y luego empezaron a aflorar emociones distintas, ella era pesimista, negativa y yo soy demasiado positivo entonces no estaban compaginando las cosas, ahí como que terminamos pero no es que las parejas se traten de rellenar unos a otros sino que traten de por lo menos, llevarse bien, se seguir adelante y tratar de tener un buen futuro juntos, sentía que la relación tambaleaba y ella fue la que tomó la decisión de terminarme, después le busqué y luego ella también me buscaba, se convirtió más bien en encuentros sexuales y para nada de compartir, sino solo sexuales pero yo siempre seguía sintiendo emociones con ella, y siempre fue difícil desconectar la parte emocional de lo sexual, yo soy muy emocional.

¿Buscaste más explicaciones acerca de la ruptura?

Sí, ella me dio explicaciones, me dijo que ya no se sentía cómoda y me dijo que quería experimentar con otras personas antes de casarse, tenía otras inclinaciones sexuales y en el fondo yo ya me había cansado de intentar y quería que se termine, no me gustaba su negatividad ante las cosas aunque ella decía que era una realidad pero yo era demasiado positivo y también me gusta vivir de los sueños, creo que son bien importantes y yo sentía que ya no había ese feeling y al final acepté en decirle que estaba bien terminar, luego se convirtió en una relación más abierta pero yo aún me sentía enamorado pero ella sentía que ya era una relación más sexual.

¿Crees que empezaste un proceso de duelo luego de la ruptura amorosa?

Sí, porque al principio me dijo que debemos alejarnos y traté de no verle una semana y después le llamé para decirle como estaba, ella me respondía y luego nos veíamos a escondidas por la universidad y yo trataba de meter esa parte romántica pero ella ya era fría, no era algo romántico, las personas buscamos siempre un poco de amor y yo trataba de regalarle aunque sea una flor pero ella no, para mí el amor es el impulso de todo, pero ella ya no sentía nada más por mí a parte

de lo sexual. Si creo que empecé un proceso en el que poco a poco me iba liberando de esa relación y también para llegar a estar bien y ya sin ella.

¿Hubo negación de tu parte por la ruptura?

Sí al principio no quería que se termine por eso después acepté esa relación más sexual, pero pienso que la etapa de negación es bien importante, porque le hace al ser humano pensar que es lo que está bien, porque creo que una persona nunca va a dejarle ir así de fácil a alguien y si no se da es porque solo fue un bonito vacile y nada más, y eso te sirve para al final sentir alivio y encontrar equilibrio, bienestar en tu vida.

Al inicio de la ruptura amorosa, ¿qué sentías acerca de lo que estabas atravesando? ¿Crees haber sentido emociones como miedo, tristeza, ira, después de la ruptura?

Si, cuando terminamos sentí tristeza, pensaba en qué hice mal para que no funcione, para que las cosas no funcionen, quizás yo era la falla, o debía ser menos romántico, pero cuando las personas se apartan yo también me aparto y había un conjunto de emociones porque cuando yo estaba más frío ella me buscaba más y era interesante, eso me confundía.

¿Cómo crees que manejaste esas emociones?

Bueno yo amo el deporte, salía a trotar bastante y hasta ahora esa es la mejor manera de mejorar mis emociones, buscaba siempre escribir, en ese tiempo no buscaba la compañía de alguien más, porque no me gustaba que me vean triste, soy muy positivo y luego poco a poco fui saliendo y luego con mi mejor amigo salíamos más y ya pero cuando ya parecía que me había alejado, me busco otra vez y me dijo que sentía algo más por mí y luego dejó de sentir y o sea ya me confundía porque solo me quería tener ahí, a parte que ella me decía que tenía depresión y yo trataba de entenderle y entender su situación porque sé que la depresión no depende de la persona y que hay un factor químico para que se dé estas cosas, si sabía del tema y me informe más por ella y trataba de entenderle pero si, al final pensé más en mí sinceramente y me alejé bastante y comencé a leer sobre la ruptura, las parejas, y sobre la dialéctica del amo y el esclavo, es muy interesante para comprender esa situación y para empezar de nuevo y querer comprender eso y luego ella comenzó a trabajar, me encanta eso de los seres humanos que cuando ya se sienten más seguros y cuando tienen estabilidad económica cambian es interesante, ella comenzó a cambiar y ya veía que no necesitaba tanto de mí porque tenía compañeros de trabajo y empezó a salir con otra persona y no me avisó, quizás eso me dolió, a pesar de que ya no éramos nada, eso también influyó en mí, recién el inicio de un proceso de duelo y de trabajar en las emociones pero cuando demuestras que la otra persona ya no siente nada por ti y tampoco estás interesado en ella, ahí empieza el duelo, lo que me pasó antes fue un pre duelo pero ahí empezó el verdadero duelo, porque luego yo hable con esta persona y pasarían unas tres semanas y comencé a ver que revisaba mis cosas de instagram, y luego recibía llamadas de un número que no conocía y luego se callaba, entonces para ella también fue difícil, a mí no me gusta juzgar pero lo más importante en esto es la sinceridad entre ambos, porque si no te quedas en un limbo, no sabes lo que va a pasar, aunque ya no es la misma persona pero es una esperanza de que va volver y es interesante, te mantienes con una esperanza y cuando al fin ya no se demuestran nada y se alejan definitivamente ahí se empieza el duelo.

¿Cuánto tiempo crees que duró tu proceso?

Creo que duró unos 5 meses porque ahí empezaba a salir con personas, quería regresar a ser un poquito loco, mucharme con todo el mundo, cosas así, sólo quería perderme un rato, pase como

4 meses en un duelo solo, sin querer a nadie, sin salir con nadie y todo fue más tranquilo, más contento después de todo eso.

¿Pudiste hablar con algún familiar sobre lo que sentías cuando estabas en el proceso de duelo?

Bueno vivo con mi mamá y claro con mi mamá, ella es un poco más perceptiva, yo hablaba con ella, ella como que una vez me cachó que lloraba, con mi papá biológico si le escribía para contarle, con mi padrastro no porque no soy muy cercano a él y con mis hermanos no, a mi hermano le vale madre y mi hermana es muy metódica en sus cosas y ve la vida de otra manera, con mi madre si todo bien, si tuve su apoyo. Claro el apoyo de tu madre es lo más importante, así tengas la carrera que tengas, porque es de donde saliste, eres el huevo de la gallina, el huevo de la mamá, siempre vas a sentir el apoyo de tu madre, ella no es psicóloga pero entenderme a mí en ese momento debe haber sido difícil, el apoyo de la familia es muy importante y el de la madre más porque del padre no, porque vivimos en una sociedad tan machista, se cierran a la fragilidad eso es terrible, recién he estado leyendo acerca de Dios, acerca de la fragilidad, yo no soy muy creyente pero si la fragilidad es bastante difícil den aceptar y siempre necesitas poder contar con otra persona. Entonces si tuve su apoyo y el de mi mejor amigo que es psicólogo, pero no fui a terapia.

¿Te dejó algún aprendizaje esta ruptura?

Si, toda experiencia es maravillosa y te dejan algo de positivo y negativo, lo que me dejó de aprendizaje es que no debo meterme en problemas, no tratar de salvar la vida de otra persona si la mía no está salvada, no puedo ayudar a alguien más sino me ayudo a mí mismo primero, ahora me doy cuenta, con la madurez de ahora, lo que mejor pude haber hecho es haberme alejado definitivamente desde el inicio porque me di cuenta que lo que más hice fue hacerme daño, recuerdo que una vez me levanté y me vi al espejo y dije ¿qué estoy haciendo?, entonces sí, y hay una frase que dice el amor es lo que tú quieres que sea.

Después de ¿cuánto tiempo tuviste otra relación?

Una relación estable fue después de 8 meses.

¿Qué es lo que buscabas para formar una pareja?

Solo compañía, a veces iba a escribir en un bar, salía a trotar solo y comencé amarme a mí mismo, yo no buscaba una pareja estable era solo para salir e ir a tomar una biela, luego llega un punto en que quieres estar solo y te sientes bien solo, sales hacer compras tu solo y te compras tu helado, haces salud contigo mismo, disfrutas estar solo, en esa época no pensaba en formar una relación estable.

Ahora en general, ¿cómo crees que los jóvenes afrontan una ruptura amorosa?

Bueno yo creo que como todo ser humano busca un refugio, en mi caso fue el deporte, pero a veces también me pegaba unas bielas pero llegaba un punto donde ya no tienes otra salida y más que nada ahora vivimos en una sociedad que es una sociedad de bebida entre la juventud, es lo más fácil que se encuentra, en mi caso no lo profundicé más allá de las bebidas, pero en otros casos si profundizan más y ya se van a las drogas, entonces la estabilidad emocional, la juventud la maneja con el alcohol, por otro lado es la más fácil, la bebida te trae violencia, cuando uno está lastimado la solución más fácil es la violencia, y es la forma de manejar de algunos porque no conocen otros métodos de salida, pocos tendrán una madre o un padre que les escuchen, o la

ignorancia de los padres que te dicen ya va pasar o la ignorancia del amigo que te dice hay más gente por ahí, más peces en el mar y esa no es la solución, porque creo que en ese momentos no buscas un pez en el mar, porque esa persona era tu mar.

A partir de eso, ¿crees que es importante atravesar un proceso de duelo?

Es importantísimo porque eso te permite no confundir las cosas y te hace dar cuenta que es lo que estabas sintiendo por esa persona, o lo que puedes buscar en otras o si es que buscas algo parecido en las parejas, entonces si te ayuda a dejar bien claro los sentimientos y bien tapado el huequito del pasado o bien superado, es muy difícil pero se puede lograr estar bien.

Acerca del estado de salud: alimentación, sueño, actividad física, o consumo de estupefacientes, enfermedades, estrés, en el momento de la ruptura y del duelo.

Sí, sí yo tengo gastritis y se me agravó porque comía a deshoras o no comía bien, porque no sentía ganas de comer y me excedí en mi deporte, ya trotaba 27 km, entonces no me cansaba, era lo que tenía por dentro y quería sacarlo de alguna manera, con respecto al sueño, no tenía sueño, yo soy un hombre de mucha energía y cuando estoy preocupado soy peor pero no duermo, si hubo consumo de alcohol y sí me excedía, tomaba full cerveza, ron y me despertaba en la casa de alguien más con chuchaqui, aunque sabía que eso me quitaba estado físico pero igual lo hacía, a veces no encontraba otra salida más que esa.

¿Cuál era tu proyecto de vida y en ese proyecto de vida estaba incluida tu ex pareja?

No teníamos un plan de vida con ella, yo le decía a veces le decía, sería chévere viajar eso sí, no sé pero a ella le daba temor viajar y con ella la relación ya se volvió muy monótono en la relación no nos veíamos a futuro.

En cuanto a tu desarrollo sexual

Si es que yo siempre todo lo que hago es por amor, yo tenía confianza con ella pero ya después ya no lo hacía con amor, ya solo eres cuerpo para realizar una acción, si sientes un vacío emocional cuando ya no hay nada, al final, yo sentía que eso era como una prostitución de tu cuerpo, porque también prostituyes tus emociones, porque al principio todo chévere pero después como que ya no me sentía bien con eso, pudo haber sido una dependencia sexual al inicio, después ya cambió y terminó eso.

¿Cómo tratabas de resolver o afrontar tus problemas?

Siempre me ha gustado la meditación, problemas familiares que he tenido, ha sido con mi padrastro y siempre no he estado en la casa porque siempre he tratado de huir del problema, no afrontarlo, porque yo soy demasiado grosero con palabras que pueden herir y sé que le puedo lastimar y me da pena, pero por ejemplo, mi alegría hacer ejercicio y hacer música, me emociono y lloro, otra solución también ha sido Dios yo me he acercado a él y me ha gustado ayudar a los demás y cuando he estado así hago Clown hospitalario y he buscado ayudar a los demás y te das cuenta que no sólo tú tienes problemas sino el resto también y los ves, los vives, claro que llega un punto en que dices, no primero mis problemas y buscas también ayuda, no todos te dan una buena respuesta, porque hay amigos que dicen anda y vacila pero debes buscar amigos que te den respuestas buenas, inteligentes, que te aprecien, si he tenido amigos que saben dar un consejo, para mí creo hay cuatro cosas importantes, Dios, la música el deporte y mi familia ,mi mamá.

¿Cuáles crees que son las causas o consecuencias por las que hay ruptura amorosa en jóvenes adultos? Creo que es la inmadurez, la inexperiencia, pelear por cosas pequeñas y eso

viene de los hogares conflictivos, porque sienten que es normal y creen que deben hacerlo como parte de la solución, se ha normalizado los conflictos, quizás es un desfogue, una forma de sacar lo que están sintiendo. Entre las consecuencias está el alcohol y bueno ya lo mencioné anteriormente.

¿Crees que hay alguna diferencia en cómo afrontan las rupturas los hombres y las mujeres?

Si puede haber, no tanto entre hombres y mujeres sino más bien entre distintas personas de distintas maneras, pero creo que a nivel de hombres es mucho más fácil eso del alcohol, porque para una mujer es mucho más fácil obtener una pareja, pero para los hombres no es tan fácil y es por la razón de la belleza, es la forma como atraen las mujeres a los hombres, y la otra parte, la promiscuidad, porque he ido a bares a discotecas claro que he ido como zombie y las mujeres vacilan y los hombres como que se dedican al alcohol, yo veía que vacilaban y yo nada y tienen esos vacilan y otras chicas lo hacen más consientes pero ya, como amores efímeros, bueno esto en relación a la búsqueda de otra pareja, es más fácil para las mujeres, como una salida, pero la mayoría se lanza a la promiscuidad y el alcohol.

¿Te gustaría decir algo más acerca de la ruptura amorosa?

Yo creo que la ruptura en jóvenes, bueno esto tiene un punto de partida y es la escuela y el colegio, deberían dar clases concientización, de manejo de emociones, de inteligencia emocional a los demás y eso puede ayudar en el futuro a superar una ruptura porque debe haber la conciencia de lo que eres, de lo que haces o lo que esperas hacer en el futuro, de quién eres, como ser humano si no haces eso entonces qué esperas en el futuro ¿solo pensar igual de lo que dice tu papá o tu abuelo o que te digan qué hacer?, si supieran que hacer, no hubieran tantos suicidios y se da más en la gente ignorante, no digo bruta sino que ignora ese tipo de cosas, del amor propio, si estas clases se impartieran desde la escuela, los jóvenes tendrían más cuidado a quien entregan sus emociones y quizás se lograría una estabilidad no total con las emociones, pero más una estabilidad en las emociones con el resto y también en cómo te desarrollas en la sociedad, porque el amor no es solo a una pareja sino en general, desde pequeños hacer que las emociones sean exploradas, en los jóvenes, en los niños, si un niño está emocionalmente bien se convierte es un adulto emocionalmente bien, debería haber más cultura emocional en el país y en latino América, pienso que el cuerpo también debe considerarse como un templo, no solo cuerpo sino emociones, lo que importa es que sepas a dónde quieres ir emocionalmente, eso sería como una guía para direccionarte y lo que puedas llegar a hacer, me parece también que el te amo se ha prostituido terriblemente en esta época, tú dices te amo con tal de conseguir sexo y le ilusionas a alguien con tal de conseguir sexo, no saben lo que hacen, solo están en este mundo existiendo y nada mas no va dejar una huella no va dejar un cambio, hay que tratar de mejorar el manejo de las emociones en los niños para que sean buenos adultos y sepan que van hacer y saber a dónde van.

Finalmente, ¿cómo te sentiste con esta entrevista?

Bien, siento que es una buena entrevista que se debería hacer a todas las personas, que saca una parte de ti que no todos conocen y si la hace una persona o sea está siendo guiada por una persona que estudió psicología o que está inmersa en el mundo de la salud mental, es una persona que me va ayudar y va llegar a comprenderme, no es lo mismo que el amigo o el couch y estoy seguro que las personas deben ir donde personas que sepan, como un psicólogo es como si yo me fuera donde un curandero cuando me rompo la pierna rota y debo ir donde un médico, así mismo, es la salud mental, emocional y me siento muy bien, deberíamos hacer esto a nivel social, de la sociedad, dentro del censo debería haber estudios psicológicos de las personas y habría un cambio

en este país a partir de un cambio interior en las personas. Me refiero más como a un tema de poder conocerse, entenderse y poder buscar ayuda si se lo necesita.

Muchas gracias por compartir tu experiencia.

Entrevista #7

Fecha: 2019, Junio 5

Hombre

Ocupación: Estudiante universitario

Edad de la ruptura: 19 años

Comencemos, después de haberte explicado en que consiste ésta entrevista, has aceptado y haz firmado el consentimiento informado, quiero recalcar que la información obtenida es única y exclusiva para la investigación y tus datos personales serán protegidos.

Sí

¿Cuánto tiempo duró tu relación?

6 meses

¿Cómo se conocieron?

En un concierto, fue un concierto de indie, de Alkaloides, de Guardarraya y le conocí por un amigo, le creía inalcanzable, una idea loca en ese tiempo, fuimos amigos por un mes y después nos hicimos novios.

¿Cómo terminaron?

Fue muy triste, un día nos fuimos al cine y luego la hermana me escribió por whatsapp que por qué no la había llevado y yo le dije que me había ido con la hermana y ella me dijo que pensaba que se había ido con el novio, y yo le dije, pero yo soy el novio y me contestó que no sabía que yo era su novio, entonces resulta que a los cinco meses que estuvimos juntos, ella se ha metido con otro chico, luego que me enteré de eso, al otro día nos vimos, la enfrenté en un parque, le pregunté de eso y me confesó todo eso, y el terminamos quedó al aire, se me fueron las lágrimas a ella también, solo me dijo que le perdona y se fue.

Al inicio de la ruptura amorosa, ¿qué sentías acerca de lo que estabas atravesando?

Devastado, destrozado porque con ella pensé que iba a tener la vida que había pensado para el futuro parecía que eso iba a funcionar.

Entonces, compartían un plan de vida

Sí, hablábamos de eso primero, que incluía los estudios yo estaba a punto de estudiar en la Cruz Roja y ella iba a entrar a la universidad, decíamos que íbamos a terminar los estudios y un año después casarnos y después quizás tener hijos. Cuando ella se fue, se fue todo abajo, como que con ella era todo planificado y no sabía cómo sobrellevarlo otra vez y después sentía que todo volvió a empezar, una reorganización en mi vida, ahora en mi plan de vida, solo está mi familia y terminar mis estudios.

¿Qué hiciste cuando pasó la ruptura amorosa?

Lo típico en mí, al inicio, me encerré en mi cuarto, lloraba, estaba muy melancólico y escuchaba música.

¿Crees haber sentido emociones como miedo, tristeza, ira, después de la ruptura?

Creo que se mezclaron bastantes emociones, la ira, frustración, tristeza, llanto, remordimiento hacía mí, un sentimiento raro, era como que me odiaba a mí mismo y a ella, pero en el fondo aún la quería.

¿Cuánto tiempo crees que duró esa etapa de tristeza, ira, frustración?

Duró como 15 días más o menos esa etapa de tristeza, etapas de llanto que me quedaba afuera de mi casa llorando, hubo momentos en que sí me pasaban ideas de querer suicidarme, pero luego pensaba en mi hermana menor, mi mamá, yo esos días le cuidaba a mi hermana y le veía a ella y fue el motivo para que no pasara nada.

Luego de la ruptura ¿crees que empezaste un proceso de duelo?

Al principio no, creo que fue a la semana que empecé, si fue un conflicto conmigo y en mi casa, no iba a clases, no comía, sólo tomaba agua y luego mi mamá me encontraba así, se frustraba y también lloraba. Intesté buscarle varias veces, la primera semana si le llamaba y lo peor es que me contestaba, yo pensaba que era cínica, sin sentimientos que me quería hacer daño y me contestaba la típica, me decía que yo no le merezco, y eso me ponía mal, me ponía peor, si la busqué y ella también me busco pero solo conversábamos, nada más.

¿Qué hiciste para afrontar esta situación?

Me gustaba cantar y escribir poemas, eso me ayudaba a desahogarme, incluso escribí un libro acerca de la relación que tuvimos, salía a tocar la batería y eso también me hacía sentir mejor, salí con mis amigos, mi mamá me llevaba al cine para que me entretenga, pero más me enfoqué en los libros, la poesía y el canto.

¿Crees que el duelo ya finalizó?

No, creo que no, ya hace un año que terminamos.

¿Qué crees que te faltaría para terminar este proceso de duelo?

Creo que me faltaría no darle más importancia a eso, a pesar que terminamos mal todavía seguimos hablando hasta ahora y creo que ese es un motivo para no superar y cuando me enteré que ya tenía novio si me dolió, entré como en shock y me enojé con ella, creo que me falta aceptar que ya no es parte de mí y alejarme de ella definitivamente. Es que yo quise buscar a las personas con las que había peleado y seguir en contacto por paz para mí, pero sí creo que alejarme de ella completamente me hará terminar mi proceso de duelo y estar bien.

¿Pudiste contarle a tu familia acerca de tus sentimientos, emociones, tuviste apoyo?

Sí, a mi mamá le conté, no lo tomó bien porque tiene un carácter fuerte pero si tuve su apoyo, si porque en ese tiempo no asimilaba las cosas como que daba más importancia a lo que me estaba pasando a mi antes que a ellos.

Entonces, ¿crees que la familia es importante para ayudar en el afrontamiento de la ruptura amorosa?

Yo creo que sí, porque en ese momento te sientes desolado pero vez a tu hermana o a tu mamá que te dicen que la vida sigue, no es la única chica, de cierta manera eso te ayuda para salir en ese momento, pero como te dije la música me ayudó y pues los amigos también, ellos también estuvieron ahí, incluso un amigo se enteró que terminé y me fue a buscar, pero me porte egoísta

y no le salí a ver solo le dije a mi mamá que no quería saber nada de nadie, eso fue al principio, luego ya entraba y sabía estar solo ahí, a mi lado, distrayéndome y lo logró, fue una gran compañía. A mi parecer, la familia es lo más importante y la ventaja es que vivía y vivo con mi mamá y eso me hizo estar acompañado.

¿Te dejó algún aprendizaje esa ruptura amorosa?

Bastantes diría yo, creo que el más importante es no confiar tanto en alguien, cuando tú lo estás dando todo, no hay que ilusionarse completamente, aún lo sigo pensando, no hay que darlo todo al principio, quizás algo positivo fue conocerme más, quizás algunos defectos y muchos aspectos buenos que tengo yo y después ya tuve una novia pero ya fue más tranquilo, después del año, empecé a salir con ella y estuve un mes, ya terminamos también, fue muy pasajero. Entonces yo pienso y digo antes que algo me afecte razono y digo, porque debo ponerme triste si esto es algo que tenía que pasar o esto tenía que pasar para aprender y luego sigo adelante.

En general, ¿cómo crees que los jóvenes afrontan una ruptura amorosa?

Según lo que me han contado y lo he vivido de la mala manera, que les duele tanto que se refugian en vicios, como en el alcohol o las drogas o cosas malas, no debería ser así, que esas personas no las merecían o deberían buscar otras maneras de salir adelante como la música o el arte.

¿Cuáles son las causas para una ruptura amorosa?

Los celos, la inseguridad, la poca confianza que hay

¿Crees que te afectó en tu estado de salud? Con respecto a la alimentación, sueño o consumo de estupefacientes, enfermedades, estrés, en el momento de la ruptura y del duelo.

Eso me afectó full porque no comía bien, tenía gripes continuas, migrañas, parecía un zombie, tenía insomnio, no podía dormir. Si consumía alcohol, no drogas, el alcohol era poco, la desesperación de los primeros días me hacían hacer eso, sentía estrés, mucho, también era por la U.

¿Cómo te identificabas?

Demasiado bueno de corazón, ahora también pero trato de reflexionar más y no dar todo al principio.

Acerca del desarrollo sexual

Sí, fue intenso, creo que eso también afectó, o sea que la hizo más significativa a la relación, esas cosas se entregan de alma al alma, hubo una chispa que encendió la bomba en mi corazón, también sentí una ruptura de ese apego sexual.

¿Cómo consideras que son tus relaciones con tus amigos, con tu familia?

Al principio con mi familia era pésimo era egoísta, no quería hablar con nadie, no quería nada, solo estaba en el cuarto escuchando música y cantaba, a veces pasaba con una melancolía que me destrozaba el alma, cuando me ponía a escuchar como cantaba, me escuchaba con mucha melancolía, con mis amigos era pésima la relación también porque no quería salir a ningún lado solo quería que algo me dé, después fue cambiando poco a poco con mi familia a comunicarme más, con mis amigos ya empecé a salir y tener un respiro, sentí un apoyo de ellos como te dije mi amigo estaba ahí siempre. Luego comencé a sentir alivio.

¿Alguna vez pensaste en asistir a terapia y buscar ayuda profesional?

No busqué porque pensaba que ya era pasajero y me iba a pasar y actualmente si porque sigo cargando cosas emocionalmente, me siguen afectando y creo debo ir donde un profesional para decirle todo lo que me pasa y ver como lo soluciono.

¿Cómo afrontas o resuelves tus problemas?

Pacíficamente, hablando tranquilamente, comunicándome.

¿Qué es lo que buscas para formar una nueva relación?

No lo sé, no me puse a pensar solo lo que venga y ya pero creo que me enseñe cosas, me gustaría que una chica llegue y me enseñe a apreciar la vida por ejemplo, cosas que yo les considero absurdas.

¿Crees que este proceso te ha ayudado para tu bienestar?

Sí, me siento más aliviado y siento que puedo superarlo solo aunque si necesito apoyo por otras cosas de mi casa, problemas personales, pero si me enseñó varias cosas, me ayudó para superar todo por mi propia cuenta, aunque si necesito de un psicólogo. Creo que es muy importante a través este proceso.

¿Crees que hay alguna diferencia en cómo afrontan la ruptura amorosa los hombres y mujeres?

Yo creo que depende de la relación, algunas veces salen más afectados los hombres y otras las mujeres.

Muchas gracias por compartir tu experiencia

Entrevista #8

Fecha: 2019, Junio 4

Hombre

Ocupación: Estudiante universitario

Edad de la ruptura: 19 años

Comencemos, después de haberte explicado en que consiste ésta entrevista, has aceptado y firmado el consentimiento informado, quiero recalcar que la información obtenida es única y exclusiva para la investigación y tus datos personales serán protegidos.

Si

Edad de la ruptura

19 años, ya ha pasado un poco más de un año

¿Cuánto tiempo duró la relación?

Dos años

¿Cómo se conocieron?

Me presentó una amiga en el colegio, salimos a una cafetería y luego de 2 meses le dije que fuéramos novios. Fue una relación súper buena al principio, bueno el año y medio después ya todo se fue deteriorando.

¿Cómo terminaron?

Se fue deteriorando las cosas como que al año y medio, fue chévere pero limitaba las cosas que hacíamos ambos, como que se hizo tóxica, había muchos celos, mucho control y como que terminamos, bueno fue como a días de cumplir dos años, yo como que presentía que estábamos mal y quería que se arreglaran y para San Valentín hice un montón de cosas, le compre full regalos, hice cosas, pero a ella como que no le interesaba, pero no pasamos bien y le dije que yo había hecho todo y que me sentía full mal pero no hicimos nada ese día y al siguiente día me dijo que vaya a la casa, no me explicó nada y no le entendí lo que trataba de decirme pero como que me dejó de querer y que para portarse así del mal, prefirió terminar y me dijo como que terminamos por nuestro bien, confía en mí y yo no cachaba y después por mi propia cuenta, como que entendí más o menos, uno de mis mejores amigos se llevaba con ella y este amigo entendió que se había acabado el cariño. Durante la relación como que peleábamos y nos arreglábamos pero parecía que algo así iba a pasar, después como que intenté hacer algo pero ya no hubo nada, pero sí pensaba que podía ocurrir la ruptura. Entonces dejó de quererme como yo a ella.

¿Crees que empezaste un proceso de duelo?

Si, pasaron algunas cosas, fue como que yo estaba súper triste no tenía ganas de hacer nada, yo estudiaba música y tuve una lesión en la mano y ya no podía tocar y ella me acompañaba a la rehabilitación, fue doloroso y me hice unos exámenes y me dijeron que estaba mal mis tendones, no me había mejorado y tuve que cambiarme de carrera y no le había dicho nada porque andaba enojada y me cayó todo de golpe, estaba full triste, y me sentía como en duelo porque ella siempre

estuvo ahí para apoyarme y me tocó cambiarme a Derecho y me sentía mal porque la carrera de música yo la había ganado, gané una beca para estudiarla y luego solo tuve que abandonarla, se acabó todo, la carrera y terminé con ella, vivía en Ibarra, ella también, entonces me vine a Quito y la recuperación fue mejor, para mí, la recuperación si fue venirme, no estar allá, vine desalentado pero nos escribíamos a veces para ver como estaba, y luego me sentí algunos meses mal.

Después de la ruptura, ¿cuánto tiempo duró el proceso para estar bien?

Creo que más o menos 4 meses, unos 3 meses que pasé así mal, luego ya fue como para recuperación, de sanación, pero yo creo que para olvidar tiene que dolerte, y si me dolió full pero luego me fue pasando, si manteníamos comunicación, una vez hablamos bien y ella me decía cosas bonitas, pero me dijo que no, yo no entendía nada, porque estaba acostumbrado a ella, como una dependencia hacia ella, los primeros meses hablábamos pero después a veces, luego me operé y ella me fue a ver y me dijo que se iba de intercambio y me sentía mejor luego de eso y ya como que se fue acabando la etapa de duelo y esa fue la despedida, me hizo sentir mejor y ya vine a Quito y conocí a otra persona. A veces le recordaba, pensaba en ella, la soñaba bastante pero después ya solo la recordaba en momentos especiales como en su cumpleaños, me invitó y ya salía con otra persona antes de irse de intercambio y me sentí un poco mal y desde ahí ya no volvimos hablar, eso también me ayudó a superarla, al verle con alguien más, luego, para sentirme mejor y superar las cosas escuchaba música triste, jugaba play, porque eso me gustaba y comencé a salir, empecé a salir a alguna fiesta y a tener de nuevo una vida, una reorganización sin ella.

Al principio dijiste que sentías tristeza, ¿hubo también llanto, iras, frustración?

Yo no soy una persona de llorar pero si lloré algunas veces, como que a veces me sentía full mal, lloraba y no entendía, sentía frustración y enojo porque no entendía lo que había pasado, decía, ¿por qué pasó?, o ¿qué hice mal? ahí me di cuenta que no debes depender de otra persona, que no están contigo por ayudarte sino que uno también debe buscar su bien, es por eso que tenía enojo o resentimiento y luego entendía que yo buscaba en una futura relación, algo más sano, como lo que tengo ahorita por ejemplo, que puedas tener una libertad propia, una propia vida.

aprendí que de lo malo sacas cosas buenas, aprendí bastante a madurar, que los celos, la desconfianza arruinan las relaciones, aprendí que las relaciones no tienen que limitarte en tu vida diaria, una relación no tiene que confortarte, no estresarte, cuando a veces me va mal en la U no siento un estrés, aprendí a buscar una relación más sana para que la disfrutes, ahora tengo una mejor relación, algo como que no sea una obligación sino que nazca de ti y eso es más lindo, porque ahora es como si ella me quiere dar un regalo es porque ella quiso y al revés yo hago full regalos a manos, hago pulseras, escribo cartas, soy más sincero y así también demuestro que me importa.

¿Pudiste hablar con algún familiar acerca de las emociones, sentimientos y conductas después de la ruptura? ¿Tuviste apoyo familiar?

Pues yo vivía en Ibarra con mis papás cuando estaba con ella al principio, al primer año ya me vine a estudiar a Quito y cuando terminamos yo ya me vine definitivo a Quito, ellos ya se dieron cuenta que ella ya no fue a mi casa, sólo les dije que sí había terminado con ella, pero no hablé con ellos, creo que nunca me he sentido bien hablando de esos temas con ellos, y solo empecé mi independización, pero sí le contaba lo que sentía a un par de amigos, si les contaba todo, ellos fueron parte importante para la superación.

¿Después de cuánto tiempo empezaste una nueva relación?

Yo tengo novia ahorita, verás pasaron como cinco meses y le conocí a ella porque ella salió en el video de mi banda, tiempo después comenzamos a hablar y a salir, al principio ella me dijo que no quería salir en serio con alguien, yo le dije que todo fresco que igual yo no había salido con alguien en algún tiempo, y luego solo se fueron dando las cosas, seguimos saliendo y después de cinco meses seguimos saliendo y le dije que si quería ser mi novia y ya vamos como un año, luego ya sin darme cuenta ya no pensaba en mi anterior pareja, me di cuenta que terminé mi proceso de duelo cuando llegaba a mi casa y no me sentía mal a ningún momento, hacía cosas y ya me sentía mejor, sentí que fue corto pero si pude superar eso.

¿Te dejó algún aprendizaje la ruptura amorosa?

Aprendí full cosas, o sea la gente dice que era muy válido, entonces aprendía a valorar más lo que tengo, a las personas, también que de lo malo sacas cosas buenas, aprendí bastante a madurar, que los celos, la desconfianza arruinan las relaciones, aprendí que las relaciones no tienen que limitarte en tu vida diaria, una relación no tiene que estresarte mejor tiene que confortarte, cuando a veces me va mal en la U siento su apoyo y no siento un estrés por la relación, aprendí a buscar una relación más sana para que la disfrutes, ahora tengo una mejor relación, algo como que no sea una obligación, como de, tengo que contar los meses, y regalar un regalo cada mes y ahora ya no siento una obligación, sino que nazca de ti y eso es más lindo, porque ahora es como si ella me quiere dar un regalo es porque ella quiso y al revés yo hago full regalos a mano, hago pulseras, escribo cartas, siento que es más sincero y así también demuestro que me importa.

¿Crees que afectó tu salud cuando ocurrió la ruptura, como la alimentación, el sueño, consumo de alcohol, drogas?

Yo en ese tiempo si tomaba en fiestas, no tenía hambre, comía poquito, ya por obligación, en realidad no me daba cuenta si es que bajaba de peso, tal vez si bajé un poco, eso me decía mi mamá, como yo me veía todos los días no lo notaba, pero sí parece que bajé un poco de peso y comencé a tomar full, full pero no en fiestas sino solo, porque tomar me hacía sentir mejor, solo alcohol pero no consumo droga, antes solo marihuana pero después solo alcohol, me gustaba bastante, pero de vez en cuando, el sueño tenía mal, no dormía nada, full mal horarios, me acostaba tarde tipo tres o cuatro de la mañana y a las ocho ya tenía clases tenía malos horarios y por eso que comía mal y el alcohol me dio gastritis, uno de los males, ahora me estoy curando de eso y ya me siento mejor, pero sí hubo deterioro físico, no te cuidas, no te importa mucho porque estas mal, porque estas triste.

Después que terminamos empecé a ir al gym pero duré poquito, después cuando ya comenzaba otro semestre, ya por lo menos tenía arreglado mi cuarto y mejoré mi alimentación, porque estaba full mal todo, pienso que cuando esta limpio tu ambiente te da más ganas hasta de dormir, entonces comencé hacer actividad física, a cuidarme en la alimentación, a dormir por lo menos a las ocho horas diarias, empecé a planificar mis horarios, ya comía, en la tarde no dormía para dormir en la noche, horarios, dejé de tomar, dejé de fumar, entonces dejás todo lo malo, pasas a vivir bien, a salir con amigos y mejoré mi vida siento que empiezas a salir de la monotonía de pasar mal, la afrontación es como que te mejore la vida, viajar y volví hacer más cosas, tenía más energía, todo volvió a estar bien, hasta ya no pienso tanto en lo de mi mano, ahora también puedo tocar más en mi banda y puedo hacer más cosas.

¿Tenías un proyecto de vida en el que la incluías?

Sí más o menos, para mí siempre buena para mí es una buena persona, ella estaba en sexto curso aún y creo que ya no estaba poniéndole interés a sus estudios pero creo que todo el mundo pasa por una crisis en sexto, que no sabes qué hacer con tu vida y ella creo que estaba en eso, no sabía qué hacer, que seguir en la U pero yo sí me veía con ella en un futuro, era full compatible conmigo y me veía con ella para siempre, si lo pensaba, pero para casarnos o vivir juntos era complicado pensar en eso, porque yo era mayor dos años a ella y yo estaba en la U y ella estaba en sexto curso del colegio, alguna vez de chiste lo mencioné y dijo que nunca ha querido casarse, pero no, todavía en esa época no tuvimos un plan de vida juntos. El proyecto de vida iba más a los logros personales, antes tenía otro proyecto porque cuando estaba con ella hubo un concurso de música y ganamos y luego hubo audiciones y ganamos los cuatro integrantes de mi banda la beca, y entonces esa era mi meta, luego iba seguir música y luego un masterado en Argentina o algo así, ya tenía pensado todo eso como futuro, pero me gustaba la docencia y luego practicaba con niños, daba clases ,aunque no me gustan los niños, pero les enseñaba, ese era mi proyecto, con mi trabajo en la sinfónica, pero cuando me enfermé, se fue a la basura ese proyecto, en ese año y medio, si aprendí bastante, aunque sigo siendo músico, no como antes pero ahora estoy estudiando derecho, en una nueva relación en donde el apoyo es mutuo, voy a terminar de estudiar, trabajar y luego hacer un masterado, planeo vivir en Quito y si no se puede volver a Ibarra donde haya trabajo.

¿Qué es lo que buscas en una persona para formar una relación?

Básicamente lo que tengo ahora, que la persona no pueda controlar mi vida, full libertad, no me gusta eso del chat, no me gusta responder tanto, me voy a estudiar o hacer deporte y no me gusta que me estén molestando y luego que conversamos un rato , me gusta la libertad la independencia, la sinceridad o sea hay cosas que se deben decir así duela, que no hayan cosas escondidas y ella me cuenta todo y yo no me pongo bien, entonces la sinceridad y la libertad es lo que más busco en la relación, que ella mismo se tenga como prioridad, que tenga una visión de vida, que quiera estudiar o que quiera irse a estudiar lejos, que tenga una visión a futuro está bien, porque no estamos en esa época de amor de colegio y ya estamos en edad de pensar en un futuro.

¿Qué piensas acerca del desarrollo personal, búsqueda de independencia?

Bueno lo más importante es la responsabilidad es esa la característica principal en esta etapa de joven, te prepara más, porque yo soy provinciano y salí de mi casa pero me pesan hacer cosas de la casa, como que el desayuno, cuando tengo medicación, es como que me olvido, esas cosas como que tratando de controlar, tener más una vida que no vas a depender de tu casa, aunque todavía por lo económico pero si pienso que por lo menos debes empezar con pequeñas decisiones y responsabilidades como tomar un buen desayuno, tengo que tomar mis medicinas, vivo con otras cuatro personas pero no están ahí, todo el tiempo, están trabajando o en la U entonces si es importante que vayas fomentando la responsabilidad para tu propio desarrollo y logres independencia, vas logrando equilibrio entonces creo que esta etapa te va preparando para la adultez.

Acerca del desarrollo sexual y ¿crees que también fue una pérdida?

La verdad no teníamos muchas relaciones así que en ese aspecto no me afectó, porque ella no quería mucho, entonces no lo hacíamos.

¿Cuáles crees que son las causas por las que los jóvenes terminan sus relaciones?

Ya siempre he pensado que las personas se muestran tal y como son cuando ya pasa un año más o menos uno trata de ser ideal como para enganchar a esa persona y luego muestras tu verdadero ser, sin esa máscara y es como que la mayoría de personas que conozco tienen bastante celos, no demuestran al inicio pero después ya cuando estás enamorado es cuando sacas todo el celo, la desconfianza y se arruina toda la relación, en caso de que seas fiel, porque la infidelidad es el factor número uno, creo que es lo peor de la vida eso, eso no cambias.

¿Cómo crees que afrontan los jóvenes adultos una relación amorosa?

De la manera más estúpida, empiezan a estar con la mayor cantidad de personas para tratar de olvidar, full de mis amigos, acaban una relación y se muchan con medio mundo como si fueran los chicles de las máquinas, es como desechar personas y eso está mal porque usas para estar mejor o tomando licor, hay algunas formas de afrontar pero salen a aparentar que están bien para impresionar, de qué te sirve hacerle sentir mal al resto, si estas siendo deshonesto contigo, pero no tienes que engañarte, porque a mí también me pasó, pero debes tratar de volver a la vida que tenías, las cosas que te gustan por ejemplo mis cosas favoritas son: oír música, tocarla y jugar juegos de video y eso es lo que más hacía para superar, traté de ponerme metas, sentía que aprovechaba mi tiempo, hacer las cosas que te gustan, no debes ocultar tus sentimientos, luego es como que explotan y eso está peor. Entonces una vez, por ejemplo, yo una vez le hice una canción para ella y si era como desahogarme, también hice para mi banda fue bonito y eso lo sientes, cuando haces música me sentía bien, también dibujaba, son cosas específicas, hay otras cosas que no tienen gusto para esas cosas, no es que lo que haga artísticamente era para ella sino que esa vez salió y eso me hacía bien.

¿Cómo crees que te identificas?

Creo que soy de cierta manera confiable, bueno para dar consejos, un poco individualista pero busco mi bienestar, objetivo, no me dejo llevar por impulsos o por inclinaciones o preferencias, por ejemplo, a mí me gusta artistas que son malos y los critico por lo malo, por lo bueno pero a la final me gusta, soy objetivo, analítico, también trato de planear las cosas, buen amigo, buen estudiante.

¿Te gustaría decir algo más acerca de la ruptura amorosa?

Yo creo que las personas deben entender que el dolor va pasar, puede parecer interminable, pero pasa, puede ser en cinco, seis o siete meses, el tiempo ayuda a sanar y la vida normal vuelve. Para mí es importante como manejes tus emociones, pasar por el proceso de sanar, es importante como lo manejes porque cuando no sanas y tienes un rencor o que le odias a esa persona y vivir con rencor nunca es bueno para ti ,yo hasta la persona que más he odiado puede pasar un tiempo y puedo volver a saludarle porque no está en mí odiar, ahora puedo ver a mi ex novia y abrazarle y preguntarle: ¿cómo ha sido tu vida?, ¿cómo estás? ya no existe mala vibra, malos sentimientos, esto te ayuda a mejorar. De hecho, a un par de amigos les he dicho: oye recién acabas de terminar como piensas estar mejor saliendo a chupar todos los días, tienes que superar de manera correcta, y luego vuelven con la misma y se convierte en algo tóxico entonces sí es importante que todos puedan vivir un proceso de superación y sanación de una manera correcta.

¿Alguna vez pensaste en ir a terapia psicológica?

Si estuve a punto, cuando me pasó, decía me voy aunque sea el de la U pero luego me desanimé y nunca me he ido donde un psicólogo, sólo me desanimé, pero si pienso que hubiera sido de gran ayuda en esos momentos.

Gracias por compartir tu historia

Entrevista #9

Fecha: 2019, Junio 5

Hombre

Ocupación: Piloto

Edad de la ruptura: 21 años

Comencemos, después de haberte explicado en que consiste ésta entrevista, has aceptado y firmado el consentimiento informado, quiero recalcar que la información obtenida es única y exclusiva para la investigación y tus datos personales serán protegidos.

Claro

¿Cuánto tiempo duró la relación?

Tres años

¿Cómo se conocieron?

En el colegio, íbamos en el mismo bus y después que regresé al colegio nos gustamos.

¿Cómo terminaron?

Tus entrevistaron también lloraron, pues estuvo con otro chico y ya, me enteré por Facebook, porque teníamos las claves y esta man le escribió y así me enteré.

¿Pudieron hablar, buscaste explicaciones?

No, después de tres años no podíamos mantener una conversación, sólo se acabó y ahí murió todo.

Al inicio de la ruptura amorosa, ¿qué sentías acerca de lo que estabas atravesando?

Estaba cabreadísimo, enojadísimo, tomaba, pero de ahí decía que debía ponerme bien para que vea que soy mejor.

¿Crees haber sentido emociones como miedo, tristeza, frustración después de la ruptura?

Si, si lloré, me dolió el corazón era como decepción, enojo, tristeza decía: ¿dónde me equivoqué yo?, como que yo también tenía la culpa, frustración, decepción, eso fue lo más fuerte.

¿Qué tiempo crees que duró el proceso hasta ya sentirte mejor?

Hasta que esté mejor, chuta, casi un año después, yo estaba lejos, pero nos escribíamos, yo a veces la ignoraba pero a veces si nos escribíamos porque si pensaba que podría pasar algo de nuevo.

¿Qué sentías acerca de lo que estabas atravesando?

Quería superarme, ser mejor.

¿Cómo manejabas tus emociones?

En realidad viajaba mucho, viajaba demasiado, eso ayudó mucho, el conocer nueva gente, nuevas culturas

¿Crees que empezaste a vivir un proceso de duelo?

¿Cómo?

Bueno, el proceso de duelo se da por alguna pérdida que hayamos tenido, e incluye algunas etapas como por ejemplo, negar la pérdida, estar triste, enojado o hacer todo para buscar la forma de recuperar a esa persona, hasta que finalmente empiezas a sanar, buscar hacer más cosas en pro de tu bienestar, te reorganizas y de adaptas de nuevo ya sin esa persona.

Sí, me pasó todo eso pero si me demoré bastante, más de un año.

¿Hiciste algo más aparte de viajar?

Empecé a meditar, a tomar mucho y a reunirme con otro tipo de gente.

¿Crees que finalizó el duelo, que se acabó?

No sé, es que sí, es como que después de mucho tiempo ya me sentía bien, pero cuando volví a tener una pareja estable, volví con ella y fue como si hubiéramos empezado de nuevo, a conocernos y todo empezó de cero, volvimos después de tres años, a veces me siento raro sabes, no sé a veces digo pero que tonto, pero todo bien, porque me siento súper bien con ella.

Cuando terminaron, ¿pudiste conversar con tus papás, con tus hermanos sobre lo que estabas sintiendo?

Con mi mamá si le contaba lo que sentía, porque cuando yo estaba lejos era como que mi mamá escuchaba mis cosas, porque yo me independicé cuando empecé a estudiar y necesitas a alguien que te ayude, que te apoye, eso de no estar solo y esa era mi mamá, le contaba full cosas pero con mis amigos si también pero con pocos podía hablar de lo que sentía, con ellos era más para salir, distraerme, pero mi mamá fue un gran apoyo.

¿Te dejó algún aprendizaje esa ruptura?

Si full, aprendí que debo valorar más a mi pareja, respetarle más, tengo cuidar con quien me debo de llevar porque no todos son amigos.

¿Luego de la ruptura tuviste otra relación?

Después de 4 meses estuve con alguien más y duramos 3 meses

¿Qué es lo que buscabas en una pareja?

No quería una pareja estable, no buscaba una pareja, pero ella fue tan espectacular, me sentía bien, tenía que aprovechar esa oportunidad y estábamos juntos pero si me sentía vacío, pensaba aún en mi ex, después ella viajó y yo también ya iba a terminar mis estudios.

En general, ¿cómo crees que los jóvenes afrontan una ruptura amorosa?

Un clavo saca otro clavo está creo que está muy sembrado eso, creo que solo eso.

Las causas más comunes para una ruptura

Engaño, falta de compatibilidad, no era lo que tú buscabas y obvio objetivos distintos.

¿Tenías un plan a futuro o un plan de vida en el que estaba incluida ella?

Sí, mi plan de vida era con ella, teníamos un plan de vida, juntos, cuando terminamos se acabó mi plan de vida, me cachas, luego tenía que construir lo que ya tenía con ella pero después solo, desde cero. Ahora ya no pienso tanto en los dos, pienso más en mí y en mis objetivos y que los dos podríamos ir de la mano. Por ejemplo, ahora ser buen profesional, tener la mayor experiencia que sea para los negocios, tener mi propio negocio, como un parque de diversiones de aviones, tu llegas al parque e ir en aviones, paracaídas que los vuelos sean más accesibles.

En cuanto a tu salud, ¿crees que te afectó?

Sí, o sea no me concentraba en nada, solo pensaba en eso, comencé a comer en cualquier lado, comía de todo, no me daba ganas de cocinar nada adentro de casa, el hecho de tomar mucho también lo hice, fumar full, si me engordé bastante más porque comía mucho hamburguesa, pizza y no comer comida balanceada. Dejé de hacer ejercicio, ni futbol ni montar bicicleta, dejé todo eso por un tiempo. Y como vivía solo, bueno con amigos era más fácil comer comida rápida.

¿Qué opinas acerca de la independencia a nivel profesional y personal en esa etapa, joven adulto?

Súper bueno, crecí bastante, en el estudio, en todo sentido, crecí bastante

Acerca de tu desarrollo sexual

Si tuvimos un desarrollo normal, pero después que terminamos tuve más actividad sexual, no fue una pérdida ese aspecto

¿Cómo te identificabas?

No tan sociable pero cuando terminamos mucho más sociable, extrovertido, salía más, conocía más gente, el hecho de viajar, se conoce más gente, hubo un momento que participé en el modelo con la ONU fue chévere creo que es algo que con ella no lo hubiera logrado.

¿Cómo son tus relaciones con amigos, familia?

Creo que ha crecido un montón porque yo cuando estoy en una relación prefiero estar con mi pareja que con los amigos, ya no tienes tanta independencia, pero si he tratado de equilibrar.

¿Cómo afrontas tus problemas o los resuelves?

Cuando terminé tenía tantos problemas que ella no fue mi prioridad, en ese momento porque tenía tantos problemas que primero eran los otros problemas, nunca pedía ayuda, tampoco fui al psicólogo, la mayoría lo hacía solo, de pronto por eso haya fallado un poco porque me vinieron tantas cosas juntas y no pedía apoyo y en ese momento si lo necesitaba. Ahora con recién vamos dos meses, quería darme una nueva oportunidad para ver si vuelve a funcionar, estoy bien.

¿Crees que es diferente como atraviesan la etapa de duelo los hombres y las mujeres? Sí, creo que las mujeres se enamoran más rápido pero se desenamoran más fácilmente yo pienso que para un hombre es más difícil decirle o sea entrar en una relación pero para salir en más, es como que el hombre sufre más que la mujer, pienso yo, también depende de la relación y de lo que haya pasado.

¿Cómo te sentiste con la entrevista?

Uno no está listo para terminar y cuando ya terminas de verdad no hay vuelta atrás, estar listo, es súper difícil, cuando estas así, es difícil conectar tus sentimientos, no sabes si estas triste o

enojado, tu ambiente se vuelve pesado, porque yo emanaba negatividad, es importante saber este tipo de cosas, como manejar esas emociones, porque no son comunes.

Gracias por compartir tu experiencia.

Entrevista #10

Fecha: 2019, Junio 6

Hombre

Ocupación: Estudiante universitario

Edad de la ruptura: 24 años

Comencemos, después de haberte explicado en que consiste ésta entrevista, has aceptado y haz firmado el consentimiento informado, quiero recalcar: la información obtenida es única y exclusiva para la investigación y tus datos personales serán protegidos.

Dale

¿Cuánto tiempo duró la relación?

Mi relación duró 6 años

¿Cómo se conocieron?

Nos conocimos en el colegio, estaba en un colegio católico y me cambié al colegio militar COMIL y la conocí el primer día y nos molestaron el primer día porque igual le dije a un chico que la man me gustaba, nos molestaron, no pasó mucho como éramos desconocidos, luego en sexto curso nos hicimos primero amigos, luego novios

Y luego, ¿cómo terminaron?

Terminamos el 23 de diciembre del 2017, estábamos en una cena de navidad y ella se besó con un amigo y yo no tolere y se acabó, yo le vi, le dije hasta aquí, y es que ella me negó y yo le vi y le pregunté, qué había pasado, para ver si me decía y ella solo decía nada, no pasó nada y yo no toleré. Nos dimos un tiempo para nosotros mismos, yo si pensé, en un mes para ver qué mismo, pero ella se dedicó a bailar, a tomar, y yo ese mes reflexioné, crecí como persona y yo dije que no quería una persona así en mi vida y ahí quedó, ya ha pasado año y medio de eso. La ruptura puedo decir que fue como un proceso, yo ya le venía diciendo dos o tres meses que ese chico le estaba viendo de otra manera, le quería bacilar y ella me decía que solo era su amigo, yo a veces le esperaba tres o cuatro horas y cuando salía decía no puedo quedarme, tengo que irme con mi papá y se iba, otra cosa era que confiaba en sus amigos, era como que si ellos fueran lo más importante.

¿Qué hiciste cuando ocurrió la ruptura?

Al principio de la ruptura, no sentí mucho, como fue mucho tiempo de relación no lo sentí mucho, al primer mes fresco, estaba bien a pesar que eran 6 años, ya al segundo mes ya sentí más o menos porque me había acostumbrado a estar con ella y de la noche a la mañana que no esté fue difícil, como que me había acostumbrado a ella, a verla.

¿Qué sentías acerca de lo que estabas atravesando?, ¿sentías tristeza, enojo, frustración, culpabilidad?

Buena culpabilidad no porque yo había dado todo para esa relación, frustración porque era muy caprichosa y yo influí en esas conductas y no puse un alto desde el principio, tristeza y enojo

porque siempre intenté encajar con su grupo de amigos y todo para que estemos bien, no lloraba pero si había noches que me deprimía, habían noches que la extrañaba pero no lloré, hubo cosas que lo aplacaron.

¿Cuánto tiempo crees que duró esas emociones para que estés mejor, ahí empezó tu proceso de duelo?

Bueno todo ese proceso duró seis meses hasta la mitad del 2018 me dolía y sentía iras, a partir de julio yo dije hasta aquí no más, y si creo que empecé un proceso de duelo.

¿Qué hiciste para manejar esas emociones?

Buenos fueron muchas cosas, empecé a leer, en la universidad cosas de mi carrera, necesitaba ocupar mi mente, también empecé a ver animés, no veía antes nada y recuerdo que en esa época me vi como unas 60, siempre he necesitado ocupar mi mente, también mis amigos me han ayudado bastante, me volví alcohólico en ese tiempo, bebí más que antes, el cigarrillo también fue aumentando, es como me aliviaba no sé si fue por ruptura o porque yo quería, es como que mi subconsciente me dijera que se sentía bien, fue tratar de reemplazar una adicción con otra.

¿Crees que el duelo finalizó, cómo terminó?, ¿cómo te diste cuenta de eso?

Yo me di cuenta porque ella ya tuvo otra relación y yo seguía atrás como idiota, luego ella me llamó y me dijo para salir y me dijo que regresemos y le dije que no, porque yo ya no sentía nada, entonces ahí fue la primera vez que dije que ya no sentía nada por ella, me acostumbré a estar sin ella, que no me duela y me sentía mejor. Antes la hubiera aceptado porque la extrañaba, si hablábamos, nos veíamos y vacilábamos pero a partir que esa vez me buscó yo sentí que ya estaba mejor sin ella.

¿Pudiste hablar con tus familiares sobre la ruptura, acerca de lo que sentías?

Bueno si, con mi mamá, pero me preguntó qué paso y le dije, solo terminamos, no sentí su apoyo, no me apoyaron para nada, ni de mis padres ni con mis hermanos, nada les dije, solo que terminamos, yo solo me recuperé, los amigos si me ayudaron, con ellos si pude hablar, ellos si me aconsejaron creo que fueron parte fundamental de superación. Fue más importante el apoyo de mis amigos que la familia.

¿Tenías un plan de vida que la incluía?

Al inicio, después fue perdiendo peso por así decirlo, porque ella me decía para terminar juntos y yo como que no sentía lo mismo, o sea casa, familia, o sea creo que hubo un plan de vida a nivel de pareja, pero no creo que fue haya sido que eso iba a pasar, o sea para mí el plan de vida no estaba definido, a nivel profesional nunca hablamos de hacer cosas juntos nunca hablamos de eso.

¿Te trajo algún aprendizaje esa ruptura?

Si no confiar en nadie, menos de los personas que has dado confianza y en desarrollo personal no, ahorita solo pienso en eso.

¿Empezaste una nueva relación?

Todavía no he iniciado una relación, estoy en proceso.

¿Qué es lo que buscas en una relación, que te gustaría?

Sobre todas las cosas que sea leal, que me apoye y que me diga si es que me equivoco, que me ayude, que me apoye.

¿Cómo crees que los jóvenes adultos afrontan una ruptura amorosa?

Es más a través de redes sociales y poner indirectas, también un clavo saca otro clavo o el soy soltero y hago lo que quiero, también las drogas legales, tomo con mis amigos y se emborrachan y pasan toda la semana así, le llevan mal es como una montaña rusa sino no tocas fondo, no tratas de levantarte.

¿Cuáles son las causas para una ruptura amorosa?

Depende de cada pareja, falta de comunicación, la idiosincrasia de cada persona, el tiempo, prejuicios familiares, las carreras.

¿Crees que hay alguna diferencia en cómo afrontan las rupturas amorosas hombres y mujeres?

Si hay diferencia, en mi caso estuve solo yo y claro con mis amigos pero trate de apoyarme en mí mismo y las mujeres tienden a salir más y los hombres se dedican más a tomar y en mi caso fue así.

¿Crees que tu salud se afectó?

Sí, de hecho lo que más hacía era comer y subí de peso y aún sigo gordo, con respecto al sueño hagamos como que en cuatro partes; había días que dormía bien, otros era como que dormía más, la tercera como que me levantaba a las 3 de la mañana y me ponía a pensar y volvía a dormir, ya la cuarta me acostaba tarde y luego iba a la universidad, entonces al principio no dormía, de hecho en la primera etapa, era como alivio, que no me esté celando o llamando, la segunda sentí la ausencia, la tercera fue como tristeza y melancolía y me levantaba a las tres de la mañana y como que no es usual sino para estudiar y la cuarta ya entre a la universidad y me dormía tarde.

¿Con quién vivías? ¿Qué opinas acerca de la independencia personal y profesional en esta etapa de joven adulto?

Siempre viví con mi mamá, yo creo que es súper importante independizarte, no siempre vas a depender de tus padres, saber que tú estás solo profesionalmente y que tienes que cumplir todas tus metas antes de salir de la casa es importante, para luego enfrentar al mundo venga como venga.

Acerca del desarrollo sexual, luego de seis años de relación ¿crees haber perdido ese aspecto también?

Si teníamos sexo pero no me afectó, para mí eso era como un añadido, como un plus en la relación, no era tan importante.

¿Cómo te identificabas?

Sí era una persona que me dejaba manipular full, era sumiso, ella le gustaba tomar la iniciativa y eso se hacía y punto yo era segundo, era pasivo, ahora he cambiado, bastante y si no me gusta algo, lo digo y ya, se acaba.

¿Cómo es tu proyecto de vida actual?

Primero graduarme, hacer la rural, trabajar dos o tres años y ahorrar para hacer el postgrado, ahorita solo profesionalmente.

¿Cómo consideras que son tus relaciones con tu familia, con tus amigos?

Entre la familia es bueno, convivimos en la casa, afuera es conflictivo, no nos llevamos con la familia de mi papá, menos con mi papi, ahora que está enferma mi abuelita, es más complicado, con amigos de mi mamá nos hemos alejado y mis relaciones con mis amigos es buena con los amigos es como dos personalidades, una en la universidad y otra con otros amigos.

¿Cómo afrontas o resuelves tus problemas?

Me doy cuenta del problema, me gusta dejar al último y pensar, como carajo resolverlo y al último ya lo consigo.

¿Cómo te sentiste con esta entrevista, crees importante a travesar un proceso de duelo?

Si me sentí bien, me hiciste recordar, sacar y buscar en el baúl de recuerdos, yo creo que cada persona es diferente, es importante a travesar este proceso, pero yo no asistí a terapia psicológica, yo solo me ayudé, lo que te dije de las adicciones, a la final si es necesario pero creo que yo no lo llamaría duelo sino que es un proceso de desintoxicación, yo me mantuve ocupado, trabajé y eso me ayudó a no pensar que me dolió, y después yo pude hacer lo que sea, y cosas que me hagan feliz, todo depende de la persona.

Gracias por compartir tu experiencia.