



**“LA TANATOLOGÍA, COMO ELEMENTO
IMPORTANTE EN EL PROCESO DEL DUELO EN EL
DIVORCIO”**

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGÍA
PRESENTA**

**ESTHER SOCORRO CERVANTES SUÁREZ
GENERACIÓN 2012 – 2013**



ASOCIACIÓN MEXICANA DE EDUCACIÓN CONTINUA Y A DISTANCIA, A.C.

FEBRERO DE 2013

México, D.F. a 27 de febrero de 2013.

DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE.

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que
Presentó:

ESTHER SOCORRO CERVANTES SUÁREZ
DIPLOMADO DE TANATOLOGÍA
GENERACIÓN 2012-2013

NOMBRE DE LA TESINA:

**“LA TANATOLOGÍA, COMO ELEMENTO IMPORTANTE EN EL PROCESO DEL DUELO EN
EL DIVORCIO”**

ATENTAMENTE

M. D. H. ÓSCAR TOVAR
ASESOR DE LA TESINA

DEDICATORIAS

Gracias Dios, por esta nueva percepción de todo lo bueno que está en mi alrededor y que es tú creación divina, y sobre todo, éste año ser mi luz y mi guía, gracias por esta abundancia de amor que me regalas a través de las personas que me quieren.

A mis amados padres, Don Pancho y Doña Esther QPD. Qué en donde se encuentran a diario recibo sus bendiciones, gracias por ser una creación de su Amor. Los AMO.

A mis hijos:

Sandra, gracias hija de mi vida, por existir ¿sabes? Eres el regalo de Dios, eres la creación de un gran amor, gracias porque desde el momento en el que te tuve en mis entrañas, eres una luz en mi vida, gracias por tu apoyo incondicional, durante esta última etapa de mi vida, te amo.

Tomás Alberto, hijo con cuanta ilusión espere tu llegada a mi vida, has sido una bendición, he aprendido a tu lado a ver el lado amable de la vida, de disfrutar esos momentos de alegría, que día a día me regalas, mi amor es incondicional, y pase lo que pase, siempre estaré a tu lado y si tú lo quieres en tú corazón como tú estás en el mío, te amo.

Valeria, a ti mi nieta amada; gracias preciosa, por llenar de alegría mi vida. Te amo.

Mao, gracias por esa calidez y aceptación a mi persona, sean felices, se lo merecen.

Tomás, el verdadero amor no es otra cosa que buscar el bienestar del otro, para que sea quien es, el amor es hermoso y debe de ser libre para que siga siendo hermoso. Sé feliz, te lo mereces.

A mis queridas hermanas: Lezy, Pina, Carmen, en estos momentos tan poco fáciles de mi vida; ustedes han sido, mi pilar, mi fortaleza, gracias por sus consejos y oraciones. Que Dios las bendiga, las amo.

A mis hermanos: Luis, Chava, Kiko, Memo, gracias carnales, por su cariño, protección y sus bendiciones. Los amo.

A ti mi querida Ceci, gracias, gracias por esa nobleza de corazón, por su confianza, apoyo amor incondicional, me cambio la vida. Que Dios la cuide y siga siendo feliz, la quiero mucho.

A estas dos personas especiales que en el momento indicado aparecieron en mi vida como una luz para la guía de este trabajo tan trascendental para mí a ti

Dr. Rafael Regalado y Psic. Jaime del Carmen Peña, sin su apoyo, orientación y cariño, no hubiera concluido este trabajo, gracias por impulsarme y por creer en mí.

A mis ángeles que Dios puso en mi camino, a todos ellos, que momento a momento estuvieron ahí, presentes, dando lo mejor para mí, su cariño tiempo y todo su apoyo. Gracias: Carolina, Esther, Paty, Marthita, Ely, Emma, Mary, Hugo.

A mis amigas, casi hermanas del alma, gracias por estar en mi vida la han llenado de alegría: Carmen, Jose, las quiero mucho.

A ti, mi querida Tere, que más de la mitad de mi vida has estado ahí en las buenas y en las malas, mi gran maestra, amiga, hermana, te quiero mucho.

A mi querida AMTAC. Por haberme acogido durante este diplomado en el cual mi vida cambio, me ayudo a encontrarme a misma, gracias por todos los Docentes seleccionados, humanos y profesionales.

Y a Usted Marinita, por ser el pilar de nuestra querida Asociación que Dios la siga fortaleciendo y llenando de alegría su vida.

A Usted mi querido maestro y guía, gracias por sus sabios consejos, Mtro.
Óscar Tovar

ÍNDICE

	PÁGINA
JUSTIFICACIÓN	6
OBJETIVOS	8
CAPÍTULO I.- ALCANCE	9
1.1.- TEMÁTICO	9
1.2.- CONTEXTUAL	9
CAPÍTULO II.- ASPECTOS TEÓRICOS	10
2.1.- TANATOLOGÍA	10
2.2.- PROCESO TANATOLÓGICO	10
2.3.- DIVORCIO	12
2.4.- ETAPAS DEL DIVORCIO	12
2.5.- DUELO	15
2.6.- PERSPECTIVA DE GÉNERO	16
CAPÍTULO III.- DESARROLLO	19
3.1.- CASOS DE ESTUDIO	19
3.2.- REFLEXIONES GENERALES	21
3.3.- TIPO DE PÉRDIDAS	21
3.4.- REFLEXIONES DE TIPO SOCIAL	21
3.5.- REFLEXIONES DE TIPO INDIVIDUAL	22
CONCLUSIONES	23
BIBLIOGRAFÍA	24

JUSTIFICACIÓN

El tema del divorcio ha despertado en mí, un gran interés, de encontrar las posibles causas de la separación de pareja, ya que tristemente, día a día, es mucho más frecuente en nuestra sociedad, y esta ruptura, es muy dolorosa, trayendo como consecuencia, sufrimiento tanto a la pareja en sí, como también a los hijos si los hay, a la familia y demás personas que están alrededor de ellos.

Hoy en día, desafortunadamente, el divorcio es más frecuente en nuestra sociedad, la relación de pareja en el matrimonio, cada vez es menos fácil, existen muchos motivos para llegar al divorcio en general se debe a que la pareja siente que ya no pueden vivir juntos, debido a las constantes peleas, faltas de respeto, falta de interés mutuo, porque el amor que sienten el uno por el otro ya cambió, por infidelidad, violencia psicológica, violencia económica, maltrato, por mencionar algunos. Hay un enorme dolor emocional, al tomar una decisión de esta magnitud, y por salud hay que poner punto final a la relación, a la toma de esta decisión, se llega a sentir un signo de fracaso por parte de la pareja, pero lo peor, es continuar por miedo y aceptar, la crueldad, el abuso, adicciones, tal como sucede en las reacciones de duelo que siguen a la muerte, podemos quedar atrapados en el dolor que sigue a la pérdida de la pareja.

El divorcio, no solamente afecta a la pareja en sí, sino también a la familia, y a las personas que están alrededor de ellas, a la sociedad, tanto física como emocionalmente ya que presentan un sinnúmero de pérdidas en la separación, al poner fin al compromiso, tiene un costo con sus respectivas consecuencias.

Es de preocuparse, ya que las estadísticas indican que nos hemos convertido en una población que suele divorciarse y que la mitad de los matrimonios celebrados entre los últimos 10 y 20 años están destinados al divorcio. Es preocupante el que al pasar de una generación a otra, el índice de divorcios tiende a incrementarse.

La intención o el propósito de elaborar un duelo significa recibir y evaluar la información procedente, en este caso de la pérdida, de ahí, que frente al dolor experimentado se busque generalmente ayuda. En tal ayuda se niegan o verifican, se confirman o refutan los sentimientos, emociones y hechos que se están viviendo; se

busca el cómo y el porqué de lo ocurrido, así como las futuras implicaciones y planes de acción frente al dolor presente, acompañar a las personas a superar las pérdidas que conlleva el divorcio, ésta pérdida nos da la oportunidad de madurar y de conocer más de nosotros mismos.

El tratar este asunto tiene, independientemente de los efectos personales en la pareja, efectos adversos en los hijos o hijas que ante la separación conocen y pueden mediatizar un fenómeno negativo para la estabilidad emocional familiar. El impacto se refleja también en el aspecto económico ya que los costos se incrementan proporcionalmente al número de hijos y al de compromisos asumidos en su integración familiar.

Desde el punto de vista social, el impacto entre otros, es observar el conflicto concluyente en divorcio como algo relativamente normal, lo que modifica concepciones y costumbres. Si antes era poco usual el divorcio, ahora no hay persona que no conozca a alguien divorciado o en proceso de ello.

Por otra parte, desde el punto de vista jurídico, si bien se ha reconocido el concubinato, las causales y trámites se han facilitado relativamente y basta hojear el periódico en anuncios clasificados para ver los ofrecimientos de personas que atienden y presentan como sencillo y ágil el trámite.

Otra de las consideraciones a tomar en cuenta en este fenómeno, y no menos importante, es el de tipo religioso, ya que independientemente de la creencia que tenga la pareja, todas las religiones a través de sus respectivas organizaciones sociales (iglesias) consideran la unión familiar como base del desarrollo e integralidad social y humana en lo particular, tanto así que cuando se unen se celebra con ceremonia y cuando se separan no se hace nada, no se reconoce, se prohíbe o se sujeta a grandes restricciones.

Finalmente, si es un fenómeno actual, que no se puede ignorar, es por todos conceptos, necesario estudiar "La tanatología, como elemento importante en el proceso del duelo en el divorcio."

OBJETIVOS

En este trabajo no he descubierto el hilo negro, pero si lo voy a utilizar, en éste último año he estado muy de cerca con algunos matrimonios que están separados o aún en proceso de divorcio. Son matrimonios de 45 ó más años de casados, pero también matrimonios jóvenes con apenas un año de convivencia.

Y con tristeza vi que las causas o motivos son casi las mismas en todos los casos.

Los objetivos básicos que guiaron este trabajo fueron los siguientes:

- Conceptualizar que el divorcio, y sus graves consecuencias puede ser evitable si llega con madurez al matrimonio.
- Aportar un análisis reflexivo acerca de la tanatología, como elemento importante en el proceso de duelo ante el divorcio y sus efectos emocionales.
- Plantear opciones para aliviar el dolor que causa el divorcio.

Para ello se dividieron las actividades en dos grandes áreas:

- Estudio de los factores teóricos asociados al tema
- Estudio de casos prácticos.

CAPÍTULO I.- ALCANCE

1.1.- TEMÁTICO

Gracias a los conocimientos recibidos en el transcurso del diplomado se ha podido realizar este trabajo acerca del duelo en el divorcio, sabiendo que aún falta mucho por recorrer ya que este fenómeno, al estar inserto en lo social, ya que si lo social está en constante evolución, es afectado, y por ello se transforma tanto en su orígenes como en los efectos que causa, particularmente el dolor personal, familiar y de la comunidad.

Es sumamente interesante y preocupante este tema, ya que desafortunadamente, en nuestra sociedad, abarca todas las clases sociales y a todos los niveles económicos. A pesar de las estadísticas nos indican que uno de cada dos matrimonios termina en divorcio.

La decisión en el matrimonio es de dos, pero para divorciarse, con que solamente uno lo decida, es suficiente, el que dice ya no quiero, el que promueve el divorcio se está liberando del otro, te liberas del otro y lo liberas de ti.

La propuesta del duelo es que se responsabilice, que se haga cargo de sí, que termine adueñándose para siempre de su vida. Esta es la parte de que acepta la pérdida.

Es poder utilizar la propia capacidad de amor y confianza en uno mismo, para mitigar el miedo, la culpa en sí, los impulsos destructivos, ganando la posibilidad de disfrutar la toma de conciencia de las cosas en la comprensión y en la autorrealización, viviendo más plenamente el momento presente, con mayor respeto por la propia persona y por los demás.

1.2.- CONTEXTUAL

Este estudio se lleva al cabo durante los años 2012 y 2013, en la ciudad de México y sus zonas suburbanas, en el contexto económico de la llamada clase media, con aspectos culturales similares, de religión católica principalmente, sin algún rasgo que pueda influir en particularidades de interpretación especial.

Surge particularmente del requerimiento dentro del Diplomado de llevar al cabo un estudio sobre eje temático del mismo, cabe expresar el reconocimiento a las facilidades proporcionadas por los asesores del mismo, a las mujeres que proporcionaron la información, la principal limitación estuvo en el aspecto de que los hombres no quisieron o no fue posible localizar para que proporcionaran información.

CAPÍTULO II.- ASPECTOS TEÓRICOS

2.1.- TANATOLOGÍA

Se deriva del griego *thanatos* que significa muerte y *logos* tratado u estudio, o sea estudia la muerte como el proceso de morir y la muerte misma, es una disciplina científica cuya finalidad principal es curar el dolor de la muerte y la desesperanza, es humanizar el proceso de la muerte y proporcionar a las personas una muerte digna, así como ayudar a los dolientes a elaborar su propio proceso de duelo.

También se le considera una ciencia, porque busca el conocimiento de las cosas por sus causas, basándose en la observación, descripción, investigación, información y organización de todos los eventos que ocurren en una persona alrededor de su muerte.

También se le considera como un arte, ya que se requiere de creatividad y sensibilidad para identificar las necesidades del paciente terminal, del paciente moribundo y las de sus familiares.

La tanatología está basada, en el principio de cuidar, más allá de curar con palabras, se propone disminuir los sufrimientos de los pacientes, mejorar la calidad de vida, ayudando a que se preparen para la muerte y que algunos pacientes se reconcilien con la vida.

La tanatología ayuda:

- Ante el dolor y la desesperanza de perder a un ser querido.
- Al perder un trabajo.
- Al término de una relación de pareja.
- Ante el dolor de sufrir la pérdida de un miembro físico (amputación) ya sea por accidente o enfermedad.
- Ante el diagnóstico de una enfermedad incurable.
- Cuando se sufre una pérdida material.
- En la jubilación de su trabajo.
- Ante cualquier otra circunstancia que genere una pérdida ya sea física, emocional o material.

Todas estas son pérdidas que motivan una situación de duelo y un tanatólogo puede apoyar a la persona en el manejo de estas situaciones.

2.2.- PROCESO TANATOLÓGICO

En el proceso tanatológico es más de orden psicológico buscando curar el dolor, al recibir el diagnóstico, el paciente y la familia pasan por una serie de sentimientos y emociones, como la angustia que es el miedo al futuro además de

la frustración generada por la impotencia, manifestando rabia y tristeza, aunado a la culpa y depresión; la cual la diferenciamos en tres grupos:

Depresión reactiva, depresión ansiosa y depresión anticipatoria.

Podemos decir que el perfil tanatológico tiene un profundo conocimiento científico total de lo que es la tanatología en:

- 1.- Ser capaz de tener empatía con la persona.
- 2.- Desarrollar una gran habilidad para identificar rápidamente las necesidades de su paciente.
- 3.- Aumentar sus aptitudes para desarrollar las relaciones interpersonales llenas de significado.
- 4.- Ser capaz de reírse de lo absurdo de una situación y de él mismo.
- 5.- Tener sentido del humor.
- 6.- Una alta honestidad, saber decir: "no sé".
- 7.- Capacidad de decir las cosas como son, sin incurrir en mentiras piadosas.
- 8.- Humildad para aprender, dar, reconocer, aceptar errores, y perdonar.
- 9.- Generosidad de dar su tiempo cada vez que el paciente lo necesite.
- 10.- Dar amor incondicional, a nuestro paciente.

Los tanatólogos forman parte del equipo de salud, pues la muerte causa dolor en la psique-soma (mente y cuerpo) viendo al cuerpo en su totalidad.

La asistencia de un tanatólogo debe recibirse desde el momento en el que se tiene el pronóstico fatal, ya que sí se alivia la psique, se ayuda en el dolor de la desesperanza lo que ayuda a afrontar el proceso; y este depende de cada persona, ayudando al paciente en la individualidad con la mayor confidencialidad, al tiempo que se realiza terapia familiar, donde se les ayuda a superar la pena, de perder a un ser amado, pero en la mayoría de los casos, los que se quedan, son los que más sufren.

El tanatólogo debe de tener entre otras cualidades, sensibilidad, paciencia, honestidad, flexibilidad y madurez, pero sobre todo, tiene que haber explorado su espiritualidad.

2.3.- DIVORCIO:

El divorcio es un acontecimiento en el que están involucrados muchos sentimientos especialmente de dolor, que impacta no sólo a la pareja sino a toda la familia. El divorcio es la muerte de una relación y como tal es necesario vivir el luto de este trauma, de esta pérdida.

El término de divorcio se deriva de la palabra latín *divortium* y del verbo *divertiré*, que significa irse cada uno por su lado. Es una disolución que se da en la vida matrimonial cuando se ha perdido la confianza y el amor en la persona que comparte nuestra vida.

Socialmente todavía consideramos como ideal la familia nuclear (mamá, papá e hijos), pero lo cierto es que cada vez es más frecuente que las familias adopten diferentes formas. Muchas veces estas nuevas familias derivan de una ruptura matrimonial.

2.4.- ETAPAS DEL DIVORCIO

- A) SHOCK
- B) NEGACIÓN
- C) CAOS EMOCIONAL
- D) ACEPTACIÓN
- E) RECUPERACIÓN

A) ETAPA DE SHOCK.- Se da cuando uno de los dos miembros de la pareja quiere el divorcio y el otro no se lo espera, aunque sea una relación de constantes conflictos. Ante la noticia del divorcio ya como un hecho inevitable el dolor puede ser tan intenso que, la mente como una manera de protegerse y prepararse para enfrentar el dolor, mantiene a la persona en un estado de insensibilidad. La persona está como en trance, aturdida o anestesiado emocionalmente y nada le parece real. Esta situación puede durar horas, días o incluso semanas.

B) ETAPA DE NEGACIÓN.- Cuando se empieza a tomar conciencia de la realidad la tendencia es negarla o quitarle importancia. Es una actitud automática, no consciente, podemos tener pensamientos como:

“Lo que pasa es que está enojado, pronto se le pasará” “Lo dice para asustarme”, por mencionar algunos ejemplos.

Podemos tener problemas de insomnio, memoria, concentración y se pueden alterar nuestros hábitos alimenticios (comer demasiado o dejar de comer).

Esta etapa es variable en su duración, pero poco a poco se empieza a aceptar que el divorcio es definitivo.

C) ETAPA CAOS EMOCIONAL.- A medida que vamos aceptando que nuestro matrimonio ya se terminó, se toma conciencia de todo lo que significa:

a) Se reconoce la pérdida de:

La relación y de lo que implica estar casado.

Nuestros sueños.

Los buenos tiempos compartidos.

b) Cambios en nuestra situación:

Económica

Social

Familiar.

Esta situación provoca diferentes emociones muy intensas que pueden durar días o semanas, y pueden cambiar rápidamente, que en un mismo día pase de una emoción a otra. Estos cambios repentinos y la falta de control emocional puede ser muy angustiante, es normal, en consecuencia se siente:

Tristeza, y depresión por todo lo perdido

Miedo y angustia ante: un futuro desconocido, los problemas que se van a tener que resolver, la soledad, el rechazo o la crítica de la gente.

Culpa por haber hecho cosas o no haberlas llevado a cabo y por el dolor que los hijos y otros familiares viven.

Vergüenza por haber fallado ante nuestras propias expectativas y las de la sociedad.

Alegría porque ya se acabaron los gritos, insultos, humillaciones, violencia, etc.

No existe un orden lógico para la aparición, intensidad y duración de las emociones. Cada una puede durar horas, días, semanas, o meses y en un mismo día se puede estar enojado, triste, contento y otra vez enojado. Esta falta de control emocional es normal. Cualquier cosa que vemos, oímos, pensamos, puede disparar una emoción muy intensa, y no sabemos de dónde vino.

D) ETAPA DE ACEPTACIÓN.- Poco a poco se empieza a aceptar o a entender lo que está pasando. Podemos darnos diferentes explicaciones. Nuestro mundo empieza a estructurarse y a tener un poco de lógica, sin embargo nos seguimos sintiendo mal. Quizás nuestras emociones son menos intensas o tenemos periodos de tranquilidad y bienestar, pero algunas emociones siguen dominando parte de nuestra vida, empezamos a organizar nuestra vida.

Muchas de nuestras conductas pueden tener como finalidad perjudicar o molestar a nuestra ex-pareja, sin darnos cuenta que a la larga, podemos salir perjudicados nosotros mismos.

Adicionalmente, se pueden presentar los siguientes sentimientos:

- Nuestra ex-pareja deja de estar presente emocionalmente en nuestras vidas.
- Nos sentimos tranquilos.
- Dejamos de ver hacia el pasado.
- Empezamos a ver nuestro futuro como algo positivo.
- Nos sentimos capaces de resolver los problemas que se nos presentan día a día y podemos disfrutar nuestras actividades y nuestras relaciones.
- Nos hemos perdonado y hemos perdonado a nuestra ex-pareja.

A través de la separación de la pareja, con el divorcio hay un gran número de pérdidas, se manifiestan reacciones emocionales como: miedo, coraje, tristeza, impotencia, rabia, frustración, desesperanza, ideas suicidas, culpas, nostalgia, ya que la persona se enfrenta al dolor (no se ha aprendido o no se ha enseñado como manejarlo de la mejor manera) el dolor lo que si se ha aprendido es ocultarlo, reprimirlo por miedo a no ser comprendido o a ser criticado, ya que vivimos en una sociedad que está mal visto por eso ocultamos nuestra tristeza, dolor y nostalgia y todo esto nos lleva al sufrimiento , lo mejor es darle tiempo al tiempo para poder expresar nuestros sentimientos y qué mejor con el apoyo de un profesional, el cual su calidad humana sea acompañarnos a realizar un duelo bien elaborado, si por el contrario queremos o sentimos que nosotros solos podemos huyendo o negando nuestro dolor puede complicar más la situación lo que se logra es prolongar el sufrimiento.

Existen muchos motivos para llegar al divorcio, en general se debe a que la pareja sienten que ya no pueden vivir juntos debido a las peleas, faltas de respeto, falta de interés mutuo, porque el amor que sienten el uno por el otro ya cambio. Hay un enorme dolor emocional, al tomar una decisión de esta magnitud, y por salud hay que poner punto final a la relación.

Al tomar esta decisión, se llega a sentir un signo de fracaso por parte de las parejas, pero lo peor, es continuar por miedo y aceptar, la crueldad, el abuso, la infidelidad, adicciones etc.

Pertenecer a alguien implica ceder parte del libre albedrío y compartirlo. Es renunciar en parte a ser totalmente dueño de las propias carencias. Nadie puede vivir la vida por otros, pero si a través de otros. Vivir en la pertenencia del ser es abrazar la soledad, el silencio y sus implicaciones.

- E) ETAPA DE RECUPERACIÓN.- Esta etapa varía en cuanto a tiempo y forma, y es precisamente donde la tanatología surge como un proceso que aporta elementos para lograr que el paciente se recupere en términos, personales, sociales y en general individuales y contextuales.

Es un proceso de adaptación a la pérdida de un ser amado, un objeto o un evento significativo, que involucra las reacciones de tipo físico, emocional, familiar, conductual, social y espiritual que se presentan como respuesta a él.

2.5.- DUELO

Desde el punto de vista tanatológico, se conoce como duelo en términos de tiempo al periodo que sigue tras la muerte de alguien efectivamente importante.

La tanatología plantea un tiempo normal de resolución de un duelo e incluso propone varias clasificaciones a entender: duelo anticipado, duelo póstumo

El duelo nos habla del proceso que vive una persona ante la ausencia física de lo cual pretendía trascender, es ese dolor que se siente por no contar, con el calor, el olor, la voz de un ser querido, por no tener el contacto físico y todo lo que implica un ser amado, es la ausencia del otro que fue para mí, o sea es la pérdida, ejemplo: cuando una persona pierde a su pareja, pierde la condición de ser pareja de alguien.

Es bien cierto que toda ganancia conlleva una pérdida y también toda pérdida conlleva una ganancia, es posible que no es del todo proporcional o sea que no siempre se gana en la misma dimensión de lo que se pierde o viceversa, lo que sí es real que a mayor energía involucrada, mayor será el producto final; es decir lo que se altera es la percepción de las cosas.

Proviene etimológicamente de dos vocablos latinos: *dolus*, del latín tardío que significa dolor, pena o aflicción; demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de un ser querido o por las pérdidas propias. Es el proceso, y no un estado por el que pasa una persona al adaptarse a la pérdida de un ser querido, es el proceso que cada ser humano experimenta de diferentes formas e intensidades y puede ser: normal, retardado, crónico y patológico.

Elaborar un duelo significa recibir y evaluar la información procedente, en este caso de la pérdida de ahí que frente al dolor experimentado se busque generalmente ayuda. En tal ayuda se niegan o verifican, se confirman o refutan los sentimientos, emociones y hechos que se están viviendo; se busca el cómo y el porqué de lo ocurrido, así como las futuras implicaciones y planes de acción frente al dolor presente.

Pero el duelo es más que lo que podamos estudiar del porqué, en algún momento, él nos toma a nosotros, y es quien escribe en nuestra carne, es el duelo

personal, ese que toma de sorpresa, ese que no nos deja igual, ese que no se estudia, ese que hace lo que puede con nosotros y nosotros hacemos lo que podemos con él.

Varía según la edad, el sexo, el vínculo afectivo, la fortaleza emocional y espiritual y hasta la cultura a la que se pertenece.

Los objetivos de las etapas del duelo son:

- 1.- Aceptar la realidad de la pérdida que es el paso más difícil.
- 2.- Dar expresión a los sentimientos, identificarlos y comprenderlos para así aceptarlos y encontrar cauces apropiados de canalización e integración.
- 3.- Adaptarse a la nueva experiencia sin el ser querido.
4. Invertir la energía emotiva en nuevas relaciones.

Puede ser muy profundo y doloroso, puede durar mucho tiempo afectando todas las esferas de vida de una persona.

La finalidad de un duelo es de recuperarse de la manera más saludable en el tiempo y forma de cada individuo, para alcanzar en ese tiempo el equilibrio emocional.

En la elaboración de un duelo es un proceso activo de afrontaciones que llena de posibilidades, es algo que lleva tiempo ante el dolor, nuestra vida no se acaba, sino que se transforma y que debemos afrontar y hacer contacto con la realidad de la pérdida y manifestar las distintas emociones que nacen y remueven lo más profundo de nuestro interior.

2.6.- PERSPECTIVA DE GÉNERO

La perspectiva de género se inscribe en los años noventa, dentro de un paradigma teórico-histórico-crítico, es una fórmula sintética de avance de las concepciones feministas acerca de la relación entre mujeres, hombres, desarrollo y democracia.

La cultura marca a los seres humanos con el género y el género marca la percepción de todo lo demás: lo social, lo político y lo religioso. La lógica del género es la del poder y la dominación.

En la mayoría de las sociedades conocidas, las mujeres están consignadas a posiciones sociales inferiores. Los varones, en el intercambio simbólico están sujetos y trabajan para aumentar o mantener su capital simbólico, en tanto las mujeres son tratadas como objetos de dichos intercambios, son forzadas a preservar ese valor, ajustándose y amoldándose al ideal masculino de la virtud femenina sea ésta definida como castidad, candor, atributos corporales y cosméticos u otras para aumentar su valor físico o atractivo.

Desde un punto de vista sociológico, la categoría de género nos permite explicar y comprender los procesos sociales y las acciones de los individuos y las colectividades a partir de los papeles asignados socialmente a los hombres y a las mujeres.

En ello están presentes las normas culturales del comportamiento de hombres y mujeres en interacción en el marco de las instituciones económicas, políticas y religiosas.

La categoría de género es resultado del movimiento feminista de los años sesenta, setenta, los ochenta y los noventa. Se ha pasado del concepto mujer a la categoría de género.

Ahora consideramos al género en un conjunto de relaciones sociales que reconocen las identidades femeninas y masculinas, no sólo las identidades son reconocidas, sino también la problemática entre uno y otro género.

El concepto de emoción se refiere al uso de sentimientos y sus pensamientos, a estados psicológicos y fisiológicos y a una variedad de tendencia a actuar. Las emociones difícilmente se expresan con palabras, conocer las emociones de alguien requiere habilidad para interpretar los canales no verbales: el tono de voz, los ademanes, la expresión facial. Hay que atender la forma en que se dice algo, en lugar de aquello que dice.

Las emociones primarias son: enojo, disgusto, vergüenza, temor, placer, sorpresa y amor

De acuerdo con los deberes y prohibiciones que imponen los estereotipos de género, se establecen expectativas de comportamiento para ambos sexos respecto a la expresión emocional, por ejemplo, las expectativas para un hombre son que tenga sus emociones bajo control, que no admita debilidad y que soporte el dolor, son reprimidas las conductas y emociones asociadas con lo femenino, "ya que llorar es cosa de niñas" y de este modo se afirma la virilidad. De igual manera su identidad se basa en los logros, dejando de lado las relaciones interpersonales.

Por otro lado, se considera que las mujeres tienen más facilidad para expresar sus emociones, que lloran cuando sienten dolor o tristeza, que son tiernas y cariñosas y que se dejan llevar por sus sentimientos, son alentadas aquellas conductas y emociones que llevan a las mujeres a tener más cercanía con otras personas, su pareja, la familia, porque en eso se basa la feminidad.

Existe una gran discrepancia en el modo en que los varones y las mujeres han sido educados para expresar el amor. Muchos varones han aprendido a expresar su amor por medio del papel de proveedor, al pasar tiempo con su pareja, al tener relaciones sexuales, al ayudar y aconsejar cuando ella tiene problemas, en una palabra, al compartir su vida. Estos varones encuentran dificultad para expresar afecto con palabras a su pareja, hijos e hijas.

El aprendizaje de las mujeres es opuesto, se les ha enseñado que el papel maternal puede ejercerse en todas sus relaciones, y que es un vehículo para manifestar sus afectos, también han aprendido a expresar su amor por medio de palabras y por lo tanto necesitan que su pareja les diga lo que siente, en vez de demostrarlo de otra manera. Por otro lado, para las mujeres el amor tradicionalmente ha significado la entrega total y exclusiva de sí mismas al otro. La mujer que se ha entregado de esta manera, espera que su pareja se entregue del mismo modo.

CAPÍTULO III.- DESARROLLO

Este trabajo se llevó a cabo en varias etapas, como sigue:

- 1.- Exploración inicial temática
- 2.- Evaluación de la justificación del estudio y determinación de los objetivos del mismo
- 3.- Determinación del alcance y limitaciones del estudio tanto temático como contextual.
- 4.- Investigación de los aspectos teóricos relacionados con el tema
- 5.- Casos de estudio

Las etapas 1, 2 y 3 ya fueron descritos en la justificación, y en los Capítulos II y III respectivamente. La etapa 4 está descrita en el Capítulo III. Por lo anterior, en este Capítulo se desarrollará lo relativo a casos de estudio, incluyendo su descripción, análisis e interpretación de los mismos.

3.1.- CASOS DE ESTUDIO

Caso 1.- Éste es un matrimonio de 30 años de relación, con una hija, ambos son profesionistas, con buena solvencia económica, la mujer sumisa, obediente, con baja autoestima, apostándole todo al amor y a la familia, sintiéndose como pez en el agua en su profesión, reconocida por su trabajo, en él se siente plena y realizada profesionalmente. Él trabajando en su profesión, menos estable en su trabajo, dejando periodos sin percibir sueldo, cuando faltan los contratos, y la mujer solventa los gastos de la familia. En esta relación hay inseguridad por parte del esposo, celos, indiferencia, castigo con silencios prolongados, violencia psicológica, si está enojado no hay sexo, no hay tema de conversación, no hay demostraciones de cariño, hay reproches, humillaciones, etc. etc. Ella decide pedirle el divorcio, ya que la hija es mayor de edad, y siente que ya no hace falta en esa relación, el divorcio está en proceso legalmente.

Caso 2.- Matrimonio de 20 años de convivencia, con tres hijos, en esta relación hubo infidelidad por parte del esposo, golpes al grado de llegar ella al hospital, poca cooperación económica para el sostén de la familia, maltrato hacia los hijos, él decide separarse, por más de dos años, la mujer sale a trabajar, se pone guapa, hace ejercicio, se siente bien, sostiene a sus tres hijos, mejora el ambiente familiar, hay más armonía, la economía mejora notablemente, los chicos mejoran calificaciones, se sienten bien. Después regresa el esposo, le pide otra oportunidad, ella lo perdona por "amor" durante su ausencia hubo otra relación en la cual ya hay un bebé, ella lo sabe, y aún así lo acepta, regresa y le exige que deje de trabajar, y nuevamente las cosas vuelven a cambiar, el sueldo de él se divide en dos familias, ya alcanza menos, se presentan los celos por ambos, los chicos lo resienten, y tienen problemas escolares, ya no hay esa armonía, ella le pide el divorcio pero él no lo acepta.

Caso 3.- Este matrimonio, con una relación de 14 años ambos profesionistas, el divorciado con hijos, ella soltera, aquí el principal factor el alcoholismo por parte de él, en esta relación hay infidelidad, violencia física, estando el alcoholizado, no aporta lo suficiente económicamente al hogar, ella le pide el divorcio, él lo acepta pero le pide una indemnización, ella lo acepta, actualmente están divorciados.

Caso 4.- Matrimonio joven con 13 años de relación ambos profesionistas dedicados al deporte, ella con medallas olímpicas, buen sueldo actualizada en su profesión con tres niñas; él con la ilusión de sobresalir en su deporte favorito, dedicándole mayor tiempo al entrenamiento, con muy poco sueldo, hay violencia física por parte de él, celos, poca participación en casa y poca presencia con las niñas. Actualmente, están en proceso de divorcio, a petición de él.

Caso 5.- Matrimonio joven con 10 años de relación con niña de 8 años, aquí ella es profesionista, trabaja, buena solvencia económica por parte de ella, el sueldo de él es bajo, hay golpes al grado de ser hospitalizada, en esta relación hay separaciones continuas él va y regresa con promesas de cambio, de conseguir mejor empleo, es alcohólico, la última golpiza, ella decide dejarlo, levanta una demanda y está en proceso de divorcio, la niña muy afectada emocionalmente, la mujer recibe ayuda por parte de su familia, regresa al hogar de sus padres, ella continua trabajando, pero que pasa, que al regresar con sus padres, altera los roles que sus padres habían adquirido, la abuela le dedica más tiempo a la nieta, el abuelo ya no recibe las mismas atenciones ni pueden disfrutar de las actividades que tenían, y el hijo soltero también reciente el cambio.

Caso 6.- Matrimonio joven con 5 años de noviazgo, desde el principio de la relación, él celoso, ambos profesionistas, ella con una buena relación social muy amplia, (amigas, reuniones, etc.) los dos ganan bien, él hogareño, no le permite seguir realizándose profesionalmente, hay violencia psicológica, cuando se enoja la abandona, desaparece por varios días y regresa a la chica a su casa, porque no se entienden, actualmente están en proceso de divorcio.

Caso 7.- Matrimonio de 20 años de casados, profesionistas, tres hijos, ambos trabajando, con buena posición económica, hay alcoholismo, celos, infidelidad, hay golpes dejando huellas físicas considerables por parte de él. Ella levanta demanda; punto final el divorcio.

Caso 8.- Matrimonio de 45 años de casados, 8 hijos, ella dedicada al hogar, él comerciante, tiene problemas de alcoholismo, golpeador, celoso, tiene deudas económicas, ella decide salirse de su casa, levanta una demanda, están en proceso de divorcio, él tiene 2 intentos de suicidio.

3.2.- REFLEXIONES GENERALES

En todos estos casos nos damos cuenta, que es un alto índice de divorcio, y que afecta tanto a matrimonios con pocos años de casados, como también aquellos que han permanecido juntos por más tiempo. Es triste ver como se afectan a cada uno de la pareja, así como también a los hijos, a la familia que esta alrededor de ellos y también a la sociedad.

Según en estos casos la incidencia principal, es la violencia física, el alcoholismo, la infidelidad, violencia económica, y se da tanto en matrimonios profesionistas, como en aquellos que no tuvieron estudios académicos, regularmente la que pide el divorcio es la mujer, ya que en todos los casos ellas sacaron adelante a la familia, tanto económicamente como estando presente con los hijos en el hogar.

3.3.- TIPO DE PÉRDIDAS

En todos estos casos hay grandes pérdidas, tanto psicológicas, físicas, sociales, emocionales y espirituales.

Las reacciones psicológicas pueden incluir rabia, culpa, ansiedad o miedo.

Las reacciones físicas incluyen dificultad para dormir, cambios en el apetito, quejas somáticas o enfermedades.

Las reacciones de tipo social incluyen los sentimientos experimentados al tener que cuidar de otros en la familia, el deseo de ver o no a determinados amigos o familiares, o el deseo de regresar al trabajo.

Las reacciones emocionales pueden redundar en extrañar, recordar, llorar o patallar como un niño.

Las reacciones espirituales pueden ir desde el cuestionamiento de la fe, la búsqueda de nuevos referentes religiosos.

3.4.- REFLEXIONES DE TIPO SOCIAL

El divorcio cada día es más frecuente en nuestra sociedad y lo es ya de tal manera que se está considerando como una etapa más del ciclo vital familiar. Sin embargo, es una etapa que no resulta fácil de asumir porque no entendemos esta etapa como positiva.

Socialmente todavía consideramos como ideal la familia nuclear, (mamá, papá e hijos), pero lo cierto es que cada vez, es más frecuente que las familias adopten diferentes formas. Muchas veces estas nuevas familias derivan de una ruptura familiar.

3.5.-REFLEXIONES DE TIPO INDIVIDUAL

El objetivo principal es aprender que el divorcio nos da la oportunidad de madurar y conocer más de nosotros mismos. Es importante reconocer, cuales son las necesidades personales, no la de la ex-pareja ni las de los hijos ni las de la familia ni menos las de la sociedad.

Por eso el objetivo es crear una identidad propia, reconocerse como persona independiente que no necesita de una pareja o de hijos para encontrar su identidad en el nuevo contexto en que se encuentra.

Una persona que se conoce, que sabe lo que quiere, es capaz de vivir y resolver su vida sola y no en función de cuidar, atender o proteger a alguien más.

Si se aprende de la relación pasada y se conoce a uno mismo, en estos aspectos, se perderá el miedo a la intimidad y se estará preparado para establecer una nueva relación de pareja más sana y duradera en el futuro, que considere su madurez y libertad y no la dependencia personal como estatus de vida.

En las parejas que padecen cada día y sobre todo cada noche las consecuencias de su pésima relación interpersonal, de la falta de proyectos comunes o de la terminación del amor, pero a pesar de su sufrimiento por estas cosas, hacen y harían más todavía porque no soportarían el dolor que significa enfrentarse con una separación.

El duelo es el proceso que conlleva la superación de una pérdida, es la garantía de desarrollo, crecimiento y salud. El dolor siempre tiene un final, en cambio el sufrimiento, podría no terminar nunca.

Elaborar el duelo, significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que ya no está, es valorar su importancia, y traspasar el dolor y la frustración que comporta su ausencia. Podríamos decir que un duelo se ha completado cuando somos capaces de recordar lo perdido sintiendo poco o ningún dolor, cuando hemos aprendido a vivir sin él o sin ella, cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en nuestra vida presente y en las personas que están alrededor de nosotros.

CONCLUSIONES

En conclusión la pareja en el matrimonio, es sumamente importante, no es una prisión, para ninguno de los dos ni un lugar donde engancharse o enganchar al otro, o quedarse atrapado, sino más bien, es un camino donde complementarse, favorecerse, nutrirse mutuamente, ser cómplices, ser amigos, ser compañeros de superación, de desarrollo de ambos, un camino de convivencia una lista de pactos, de acuerdos, debe de haber una atracción mutua, donde predomine la libertad y el bienestar de ambos.

Una tarea con las personas que pasan por la cruda realidad del divorcio, es ayudarles a ver que con el tiempo, los obstáculos se vencen, y se encuentran nuevas oportunidades y desafíos, gracias a la experiencia de vida y con ello el coraje, la fortaleza, la voluntad y la decisión de vivir el aquí y el ahora

Pienso que es importante que antes de llevar una relación de compromiso o de formar una familia, antes de tener hijos, es importante tener un cierto número de vivencias, que viva cada uno lo que tenga que vivir, que le permita disfrutar un estilo de vida armonioso, propio, tranquilo, y por supuesto que no esté supliendo nada con su pareja.

Me gustaría despertar la inquietud, para que en las nuevas generaciones se realicen más estudios que permitan enriquecer éste trabajo y que haya más conocimiento sobre el tema, ya que el divorcio hoy en día, en su alta frecuencia, requiere o sugiero una asignatura en el diplomado, también que el gobierno a través de la Secretaría de Salud tenga una dependencia que trate a los pacientes en duelo por divorcio, así como también, que Neuróticos Anónimos dé sesiones especiales, para estos casos.

BIBLIOGRAFÍA

- Bowlby, John. (1983) *La Pérdida Afectiva*. Argentina. Paidós.
- Branden, N. (1995) *El poder de la Autoestima*. Paidós.
- Bucay, J. (2010) *Hojas de Ruta*. Argentina. Océano.
- Castañeda, M. (2007) *El Machismo Invisible*. México. Grijalbo.
- Chávez, M. (2005). *Todo pasa y esto también pasará*. México. Grijalbo.
- De Dios, D. (2004). *Sociología del Género*. México. AVJ Ediciones. México.
- Duby, G. y Perrot, M. (2003). *Historia de las Mujeres*. España. Taurus Minor
- Fenichel, O. (1979) *Teorías Psicológicas de las Neurosis*. Argentina. Paidós
- Freud, Sigmund [1915] (1973). *Duelo y melancolía*, Obras Completas, Madrid, Biblioteca Nueva, Vol. 2.
- Fromm, E. (1993). *El miedo a la libertad*. Argentina. Paidós Studio
- Gómez, F. (2008) *El secreto para superar las pérdidas*. México. Trillas
- Grinberg, León (1983) *Culpa y Depresión*. España. Alianza.
- Kübler-Ross, E. (1986). *La Muerte, un amanecer*. México. Pax.
- Neimeyer, R. *Aprender de la Pérdida*. Argentina. Paidós
- Zumaya, M., Zurita, S. (2011) *Pareja o Matrimonio*. México. Vergara
- Zumaya, M., Zurita, S. (2012) *Irse o Dejar Ir*. México. Vergara

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/etapas-emocionales.html>

<http://e-ciencia.com/blog/divulgacion/mitos-sexuales-masculinos-segun-zilbergeld/>

http://admin.udla.mx/mrs/index.php?option=com_content&view=article&id=123%3Aarticulo-123&catid=6%3Acatesq&Itemid=5&lang=es