



ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA
A.C.

CAPÍTULO REGIONAL QUERÉTARO

FACULTAD DE MEDICINA

DIPLOMADO EN TANATOLOGÍA

TEMA:

“VIVIENDO EL DUELO ANTE EL DIVORCIO”.

TESINA QUE PRESENTA:

MIREYA VEGA VILLEGAS

Santiago de Querétaro, diciembre de 2013

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	iv
DEDICATORIA	v
CAPÍTULO I - INTRODUCCIÓN	1
1.1. Justificación	2
1.2. Objetivos	3
CAPÍTULO II - FUNDAMENTOS	5
2.1. El Duelo	7
2.2. El Divorcio y su Proceso de Duelo	8
2.2.1. Manifestaciones Físicas del duelo	12
2.2.2. Manifestaciones Emocionales	12
2.3. Principales Problemáticas en las Relaciones de Pareja	13
2.4. El duelo de los hijos ante el divorcio	18
2.4.1. Los niños y sus emociones ante el duelo	21
2.5. El divorcio: Cómo lograr que sea una experiencia de Crecimiento personal.	24
2.5.1. Superando el duelo por divorcio	25
2.6. El divorcio y el miedo a estar solos	28
CAPÍTULO III - ENFOQUE METODOLÓGICO	31
CAPÍTULO IV – CONCLUSIONES	33
CONSULTAS BIBLIOGRÁFICAS	35

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Tony y a la doctora Yalia por su valiosa enseñanza en diversos módulos del diplomado, así como a todas las personas que han trabajado en hacer de la Tanatología un arte que ofrece apoyo a las personas en momentos tan difíciles de la vida y la muerte.

De igual manera, agradezco a mis compañeros del diplomado que mes tras mes enriquecieron los aprendizajes con sus valiosas aportaciones, tanto de conocimientos, como de experiencias personales.

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo, a mi familia por su apoyo en todo momento que lo necesité.

Así como a la doctora Alicia Castillo, que me ayudó en la revisión de la tesina y me hizo sugerencias para mejorarla, pero sobre todo por ser una gran amiga.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

La palabra **divorcio** proviene del latín *divortium*, en un sentido estricto es la disolución del vínculo matrimonial, mientras que en un sentido amplio, se refiere al proceso jurídico que tiene como objetivo dar término a una unión conyugal (Padilla, 2008)

Los divorcios en México se han incrementado en los últimos años, del 2009 de 84 302 en el 2011 se pasó a 91, 285, según datos del INEGI (2011), lo cual refleja un incremento en la cifra de divorcios por año.

Esto a nivel social, nos muestra la dificultad que existe en torno a las relaciones de pareja, las causas del divorcio pueden ser diversas; personales, sociales, económicas, culturales, y más.

Sin embargo, el ritmo de vida actual tan vertiginoso, en muchas ocasiones no permite la reflexión en torno a situaciones tan dolorosas como lo es el duelo ante la separación o divorcio.

Reflexionar, meditar y analizar la situación implica dedicarse un tiempo para aceptar y resignificar la vivencia. Probablemente es una necesidad que se requiere atender para no postergar y aplazar decisiones que siguen dañando cada vez más.

Proporcionar un espacio que permita hacer toda esta revisión en torno al estar emocional es fundamental, tanto a nivel psicoterapéutico como a nivel informativo. Los profesionales de la tanatología pueden incidir desde la perspectiva de la elaboración del duelo en estas problemáticas, acompañando, e informando para generar una conciencia que permita adquirir herramientas individuales para la resignificación de este.

JUSTIFICACIÓN:

El divorcio constituye un evento vital del individuo difícil de superar y como toda pérdida el divorcio genera un duelo. Existe un gran desconocimiento de cómo enfrentar la ruptura de pareja, tanto en el plano intelectual como emocional. Las consecuencias de no saber transitar por este proceso de duelo pueden ser adversas, no sólo para los implicados, sino para todos los que los rodean.

Y es que acostumbrados como estamos en nuestra sociedad a convivir con el divorcio, casi no reflexionamos acerca de sus implicaciones y, sobre todo, acerca de sus efectos. Suponemos saber acerca del divorcio por el hecho de que hemos observado en otros de manera frecuente este proceso, sin embargo por eso mismo lo vemos de una manera muy limitada y parcial.

Por lo que, muchas veces, no sabemos el impacto emocional que trae consigo, tanto para la pareja como para los hijos. Así mismo las complicaciones que puede tener a nivel individual, familiar y social al no tener las herramientas necesarias para afrontarlo y manejarlo de la manera más sana posible, problemáticas tales como depresión, adicciones y hasta suicidio se pueden derivar de un mal manejo de esta situación, por eso es que es de gran trascendencia saber qué hacer y cómo lograr una resolución positiva para nosotros y para el entorno.

Por lo anterior, es que considero muy importante el realizar una revisión bibliográfica que permita mostrar las herramientas de afrontamiento ante el divorcio, de acuerdo a un proceso de duelo.

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Proporcionar elementos personales de conocimiento y reflexión que posibilite a quien está viviendo una situación de duelo por separación o divorcio, reconocer en qué proceso del duelo se encuentra y que esto le permita transitar de una manera más consciente.

Objetivos específicos:

- Proporcionar una visión del duelo ante el divorcio, en donde se pueda apreciar como una experiencia dolorosa que implica una adaptación, sin embargo que también puede posibilitar el crecimiento personal, el autoconocimiento y la redirección de la vida.
- Brindar a los involucrados en el divorcio un enfoque integral del duelo que les permita reconocer la etapa en la que se encuentran.
- Ofrecer al tanatologo más información en torno al duelo ante el divorcio, así como los elementos que influyen en él.

CAPITULO II: FUNDAMENTOS

2.1. EL DUELO

El duelo es un proceso muy complejo en el que intervienen muchos factores, tales como la personalidad del doliente, factores situacionales que tienen que ver con las circunstancias en que se produjo la pérdida, así como relacionales que tienen que ver con el tipo de interacción que se mantenía con la persona que se fue.

Es por lo anterior que su estudio exige un análisis y abordaje integral que permita ver todos aquellos factores que pueden incidir en el duelo y la resolución de este.

Comenzando con la definición de duelo su término proviene del latín “dolus”, que significa dolor, por lo que hablaríamos de que duelo, es un proceso doloroso que la persona vive a partir de la pérdida de una relación significativa.

Algunos autores comentan que duelo es una experiencia de sufrimiento total, ya que la persona que lo vive manifiesta respuestas en todos sus niveles de funcionamiento, a nivel físico; se observa principalmente, cansancio, dolores musculares, falta de energía, a nivel emocional; tristeza, melancolía, rabia, y culpa; en lo conductual, aislamiento, llanto, desinterés por las actividades cotidianas, y en lo espiritual; cuestionamiento de creencias, valores y aspectos existenciales.

Cuando se habla de que el duelo es un proceso “normal” se refiere a que no es una patología, no es una enfermedad y no se cura, ya que es un proceso de adaptación a una nueva realidad, y que cada persona lo resolverá de acuerdo a sus recursos personales. Además que cada quién lo vive de una manera única y así como cada persona es distinta lo será su duelo. La duración del duelo también es indeterminado, no podemos establecer claramente cuándo comienza y cuándo termina. Y aunque el duelo es una experiencia universal, marcada por ritos y

costumbres, también es cierto que en cada cultura tiene matices distintos de acuerdo a las creencias y entorno sociocultural.

Existen diferentes perspectivas teóricas sobre el duelo, de estas las más conocidas son las que hablan de distintas fases o etapas por las que atraviesa el doliente, según Parkes (1964) existen cuatro etapas en el duelo:

- 1) **Desconcierto y embotamiento:** Es una situación de conmoción o incredulidad, es una especie de shock psicológico, es decir cumple un tipo de función anestesiadora.
- 2) **Anhelo y búsqueda de la pérdida:** Aún no se puede aceptar la idea de la pérdida, se produce una continua añoranza, todo lo que nos rodea recuerda su presencia y apenas podemos pensar en otra cosa, pueden aparecer intensas reacciones de rabia y/o culpa, esta fase se caracteriza por una gran ansiedad e inseguridad pudiendo aparecer ataques de ansiedad.
- 3) **Desorganización y desesperación:** Es una etapa que se caracteriza por una gran desesperación y tristeza, aparecen largos periodos de apatía y desesperanza con ausencia de ilusión y visión de futuro, se tiene la sensación de que la vida ha perdido sentido.
- 4) **Reorganización y recuperación:** Poco a poco se va recuperando esperanza, se estructura el tiempo con actividades con proyección a futuro, planteándose nuevos objetivos, y la posibilidad de estar abierto a nuevas relaciones.

Según la doctora Elisabeth Kübler- Ross (1975), la cual es la autora que más aportaciones ha hecho al estudio del proceso del duelo, afirma que ante una pérdida, se atraviesa por las siguientes etapas:

1.-Negación

Es la dificultad para aceptar una realidad que nos duele, que no nos gusta, que quisiéramos que no fuera así. Se trata de un autoengaño en donde se disfraza la realidad.

2.-Rabia

Aparece por la interrupción no deseada e irreparable de una relación importante, y por la necesidad de afrontar la muerte como parte de la vida. Cuando la rabia se hace presente hay enojo, coraje, ira, odio, envidia; no es que no se haya tenido este sentimiento antes, sólo que ahora ésta emoción predomina.

3.-Culpa

La culpa es una versión auto dirigida del resentimiento. Culparnos es una manera de concretar que “yo” lo hubiera podido evitar. De paso, nos culpamos también por todo aquello que no pudimos hacer.

4.-Depresión

Es esta una etapa muy difícil, en la que la tristeza duele en el cuerpo, se manifiesta esta etapa como falta de energía, de la tristeza dolorosa y destructiva. Esta etapa se siente como desesperante, dolorosa, inmanejable. Sin embargo pasa, y mientras pasa, nuestro ser se organiza para el proceso final, el de la aceptación.

5.-La Aceptación

Hay signos muy claros para saber que se está llegando al final de ese camino llamado duelo, principalmente se verá que de nuevo hay ganas de divertirse, conocer nuevas personas, salir y hacer todo tipo de actividades, ya no se sienten ganas de llorar, no hay tristeza, culpa, coraje o nostalgia cuando se recuerda el hecho, se asume la parte de responsabilidad correspondiente, hay paz interior, se siente que la vida sigue y hay que fluir con ella, se está preparado para iniciar una nueva aventura, para dar y recibir amor, si así se desea.

Sin embargo el duelo no pasa por sí solo con el tiempo, es un proceso activo que requiere de “hacer”, de poner en marcha los recursos del doliente y de tomar decisiones todo el tiempo, desde cómo se asume la pérdida, la actitud ante esta, y todas las acciones concretas.

Worden (2010) habla de ciertas tareas que se deben realizar en el duelo:

1. En primer lugar se habla de aceptar la pérdida como irreversibles.
2. Trabajar las emociones y pensamientos, asumiendo el dolor que deja la pérdida.
3. Adaptarse a la nueva situación, desarrollando nuevas habilidades, asumiendo nuevos roles, y buscando significado y sentido a la existencia.
4. Aceptar que no se puede olvidar, pero si resignificar la pérdida de una manera que se permita seguir con la vida eficazmente.

2.2. EL DIVORCIO Y SU PROCESO DE DUELO

Si bien socialmente se considera que el duelo solo tiene que ver con pérdidas ante la muerte de un ser querido, la realidad es que no sólo se da en estas circunstancias y que constantemente estamos viviendo distintos duelos en la vida.

Un acontecimiento muy importante que provoca mucho sufrimiento es el divorcio, ya que en el están involucrados muchos sentimientos, especialmente de dolor, que impacta no sólo a la pareja sino a toda la familia.

Previo al proceso de divorcio se da la separación de la pareja, la cual es una etapa en la se comienza a perfilar más el proyecto de vida individual, se comienza con la aceptación de la pérdida de la relación de la pareja, y se pone en funcionamiento la nueva estructura familiar. Es una etapa de gran confusión y desorientación, en esta etapa son muy importantes las redes de apoyo social.

En el divorcio se produce la desvinculación emocional-afectiva, es la fase más difícil de superar, inclusive puede llegar a no lograrse nunca en uno o ambos miembros. Si esta etapa no transcurre de manera adecuada impide la reconstrucción de la nueva vida. Esta etapa implica la aceptación de la realidad de la pérdida, la renuncia a la fantasía de reunificación, el restablecimiento de la autoimagen, el inicio de nuevos vínculos y la posibilidad de pensar en una nueva relación de pareja.

Por lo anterior, podemos definir el duelo como el conjunto de sentimientos, pensamientos, estados de ánimo, comportamientos y reacciones fisiológicas que experimentamos cuando perdemos algo importante para nosotros, es el camino que se tiene que recorrer si se quiere recuperar la estabilidad bio-psico-social y espiritual. Cuando las personas no se dan la oportunidad de vivir cada etapa de su duelo, pueden pasar años, o el resto de su vida, atrapadas en sentimientos dolorosos y limitantes.

Por lo anterior expuesto, diríamos que el divorcio es la muerte de una relación de pareja, y como tal, es necesario vivir el duelo de este trauma de esta pérdida. Se ilustra este proceso en las siguientes etapas:

1. La decisión: la mayoría de los matrimonios llegan a tomar la decisión de divorciarse después de meses o años de disputas, desilusiones, ofensas y frustraciones. Este momento trae aparejado sentimientos de culpa, pérdida de la autoestima, aislamiento, dificultades para atender otros temas y, en algunos casos, ansiedad e incluso depresión.

2. Planeamiento de la ruptura: La pareja debe repartir su patrimonio y lograr acuerdos sobre el futuro de los hijos. En esta etapa son comunes la rabia, la descalificación mutua, los sentimientos y las conductas agresivas.

3. Separación: Supone la aceptación de la pérdida de la relación de la pareja y la unidad familiar. Prima la desorientación y la necesidad de reafirmar afectos y vínculos preexistentes a la separación, que ahora deberán funcionar como redes de sostén.

4. Desvinculación: implica la aceptación de la realidad de la pérdida, la renuncia a la fantasía de reunificación, el restablecimiento de la autoimagen, el inicio de nuevos vínculos y la posibilidad de comenzar a pensar en una nueva relación de pareja.

En muchas ocasiones las personas no son capaces de superar etapas antes descritas y se quedan atorados en alguna. Por ejemplo, aquellas parejas que siguen casadas por años, aún y cuando ya no hay afecto y su relación ya no funciona, esto en parte es explicado ya que socialmente no es bien visto que las parejas se divorcien, por lo que muchos deciden conservar las apariencias. Sin embargo es necesario que las personas que viven una relación que ya ha muerto reflexionen y tomen una decisión basada en el bienestar de la familia y las personas de manera individual.

De igual manera, hay quienes no llegan a la aceptación de la pérdida, lo que trae como consecuencia que no logren volver a construir una vida satisfactoria, e incluso queden ligados a la ex pareja con enojo y resentimientos, ocupando su energía en pensar en la vida de la ex pareja, estando pendiente de si éste ya construyó su vida nuevamente.

Lo anterior, no permite que la persona recobre el control de su vida, ni su bienestar individual.

En las anteriores situaciones, es importante que las personas acudan a un especialista que les permita apoyar en el proceso de autoconocimiento ya que una persona que sabe lo que quiere, tiene claridad en sus objetivos personales, conocerá su potencial y misión de vida. Y además, al analizar la relación pasada conocerá tanto los aspectos positivos como negativos en los que se incidió en ella

y esto con el tiempo lo llevará a que en algún momento esté preparado para establecer una nueva relación de pareja más sana y duradera.

Existen autores que hablan de dos tipos de duelo, el normal y el patológico. A continuación se describe cada uno de ellos.

Cuando se habla de duelo normal se refiere a que se enfrentan en un tiempo determinado eventos que se reconocen, aceptan y sobre todo se viven.

Frente a la vivencia de la pérdida, el proceso de duelo se establece para poder seguir adelante, para poder enfrentar la ausencia que conllevará a la superación de una pérdida. Se considera que el duelo que se aleja de la elaboración saludable de la pérdida, metafóricamente podemos decir que es el proceso de cicatrización en el que la herida nunca llega a sanar.

La mayoría de los duelos patológicos suceden como consecuencia de alguna de estas distorsiones:

- El duelo nunca empieza.
- El duelo se detiene en alguna de las etapas.
- El duelo progresa hasta un punto y regresa hacia alguna etapa anterior.
- El duelo se atasca intentando evitar una etapa.

Es importante dejar en claro que lo enfermizo no aparece porque existe un duelo, sino que, aparece con el duelo, señalando que un duelo patológico es siempre la expresión de una patología previa, es decir, hay algo que está complicado desde antes y que sale a la luz con el proceso de duelo.

Todo duelo tiene un proceso, el cual es personal y como se expresó anteriormente, su duración no es igual en todos, para unos puede ser corto y para otros largo, sin embargo siempre existe un camino si se quiere salir adelante. A veces la decisión será transitarlo sólo y otros decidirán tener un apoyo profesional que les permita reconocer sus herramientas personales para continuar adelante. Sin embargo es importante darse cuenta, cuándo se requiere ayuda profesional,

esto será sobre todo cuando se siente que no se puede salir adelante y que requiera ser escuchado y apoyado en este proceso.

2.2.3. MANIFESTACIONES FÍSICAS DEL DUELO

En muchas ocasiones los problemas emocionales se expresan por medio de malestares físicos, a los cuales se les llama síntomas psicosomáticos, estos se pueden presentar en cualquier momento de la vida, en distintas circunstancias y sobre todo cuando se está pasando por emociones intensas.

En algunos casos será por medio de un dolor de cabeza, que coincide aparentemente, cuando se está pasando por un periodo de graves preocupaciones y de situaciones llenas de tensión.

Otro de los signos de carácter físico y que mucha gente es propensa a ellos son los mareos. Cuando los mareos son sin razón orgánica, se cree que la persona tiene miedo de perder el control, así como los problemas respiratorios podrían ser una forma de llanto disfrazada.

De esta manera, pueden aparecer varias dolencias físicas, que al indagar el estar emocional, se puede apreciar que corresponden a este. Por lo que siempre es importante tratar de tener conciencia de cómo nos sentimos, para así evitar malestares o enfermedades psicosomáticas.

2.2.4. MANIFESTACIONES EMOCIONALES DEL DUELO: Durante el duelo también hay estado emocionales presentes, los cuales representan alteraciones en el patrón de vida y estructura de la personalidad. Los más comunes son los siguientes:

- Sensación de angustia.
- Inquietud.

- Incapacidad para tomar decisiones.
- Irritabilidad.
- Sentimientos de tristeza.
- Insomnio.
- Pérdida de apetito.
- Sensación de vacío.
- Fatiga.
- Falta de interés en el trabajo y/o ambiente.

2.3. PRINCIPALES PROBLEMÁTICAS EN LAS RELACIONES DE PAREJAS

Como se comentó anteriormente, las relaciones de pareja poseen una complejidad propia de cada una, por lo que no se puede hablar solo de una causa por las que las personas deciden acabar con una relación de pareja, algunas de las causas pueden ser las siguientes:

Infidelidad. Es difícil que una persona acepte a su pareja una vez que sabe que ésta le ha sido infiel. En estos casos en muchas ocasiones ante el engaño se decide terminar la relación.

Celos. Los celos son originados por problemas de seguridad en las parejas, a veces los celos llevan a un sentido de posesión de la otra persona, tratando de controlar todos los aspectos de la pareja, lo cual lleva a anular su individualidad y momentos de constantes peleas por los celos, lo cual desgasta la relación y puede provocar la ruptura.

Problemas económicos. Es necesario que las necesidades básicas estén satisfechas, ya que de lo contrario traerá distintos problemas, ante la tensión que provoca los aspectos económicos se genera un desgaste en la relación.

Dependencia excesiva hacia la familia de origen: Esto se da cuando no logran establecer una independencia matrimonial, y alguno de los dos está demasiado apegado a la familia de origen, permitiendo distintas situaciones, tales como que la familia opine en las problemáticas matrimoniales, interviniendo de tal manera que origina más problemas de los existentes en la relación.

Relaciones con desamor: Según Erick Fromm (1956), los elementos comunes en las relaciones de amor son, el cuidado la responsabilidad, el respeto y el conocimiento. Por lo que el amor es la preocupación por la vida y el crecimiento de lo que amamos. Por lo que presupone ante todo procurar el bienestar de la persona amada. Sin embargo muchas ocasiones las relaciones ya no se basan en estos aspectos de respeto y cuidado del otro, por el contrario el amor ya se ha perdido y son relaciones que en vez de procurar un crecimiento personal están generando malestar mutuo.

Relaciones con falta de respeto: El respeto en la pareja significa la capacidad de ver a una persona tal cual es, tener conciencia de su individualidad única y preocuparse para que crezca y se desarrolle tal como es. Si esto no se cumple por parte de uno o de ambos de los integrantes de la pareja, empiezan los insultos, la falta de consideración y cuidados.

Relaciones con falta de comunicación: La comunicación es uno de los pilares de cualquier relación de pareja, por medio de esta se conocen los valores, creencias, sentimientos pensamientos y el amor. Es una forma de conocer el mundo del otro. La comunicación supone un contacto en relación con las personas que tenemos algún trato. Si está comunicación se ve mermada por la falta de ella, por que no se expresan sus pensamientos, y sentimientos, si ya no se interesan por conocer cómo esta el otro, se pierde ese contacto y nexo que debería haber en la pareja. Y por el contrario puede aparecer la descalificación, los insultos, reproches, amenazas, el rencor y puede ser un vehículo de violencia verbal y psicológica, con esto lo que se produce es una separación en las relaciones de pareja trayendo el desamor la y separación.

Agresiones físicas y psicológicas: La violencia se presenta en gran cantidad de relaciones de pareja, esta se puede presentar en distintas formas, verbal, física, psicológica, sexual, o económica, sin embargo cualquier presentación es nociva para cualquier relación de pareja. La violencia destruye el vínculo amoroso en la pareja. Muchos matrimonios o relaciones de pareja continúan aún y con todas las problemáticas descritas anteriormente, un motivo es que es mal vista la

separación o el divorcio, socialmente es percibido como un fracaso, sin embargo seguir manteniendo una relación destructiva es muchas veces más dolorosa que la separación.

Aunado a lo anterior, Walter Riso (2012) comenta que no todas las personas desarrollan su potencial con el amor, ya que hay personas que dejan de lado su bienestar, su ser mismo, con tal de mantener una relación. Tal vez, aquí valdría la pena cuestionarse si realmente esto es amor, ya que muchas veces es muy complejo diferenciar el amor de otro tipo de sentimientos o dependencias emocionales. En este mismo sentido Riso, menciona que en el amor sano, no cabe la resignación ni el ser mártir, tampoco el anularse así mismo, sin embargo, pasa gran cantidad de veces que confundimos el amor con el enamoramiento y aún ante el sufrimiento estamos justificando todo el tiempo y decimos “así es el amor”.

En estos casos podemos estar permitiendo que la otra persona asuma el papel de verdugo y nosotros de víctimas, sin embargo siempre hay que asumir que el amor implica bienestar y que un amor sufrido, tendríamos que cuestionarlo como verdadero amor.

Walter Riso, menciona diferentes problemáticas por las que pueden atravesar las relaciones de pareja, ante cuales menciona el siguiente análisis y recomendación:

1. Si ya no te quieren aprende a perder y retírate dignamente.

En esta situación se atraviesa por algunas fases de lo que él llama Anatomía del abandono, a la primera fase le llama la Sorpresa, se refiere al momento en que la pareja comenta, la frase “ya no te quiero y es mejor para los dos ya no estar juntos”, ante esto nadie está preparado por lo que se vivirá con un gran dolor. En la segunda fase se da lo que llama el colapso y aturdimiento, ante esto se vive una montaña rusa emocional, un tratar de cambiar la situación y hacer preguntas como ¿estás seguro(a)?, ¿lo has pensado bien?, ante esta situación se llega a una

crisis que se considera es insoportable vivir, y da la sensación que se va a estallar por dentro, sobre todo por la seguridad con que la pareja lo dice. Y cabe ante esto la pregunta ¿por qué dejó de amarme?. Sin embargo las respuestas pueden ser diversas, puede haber otra persona en su vida, necesita su espacio para conocerse, reinventarse, o simplemente porque el sentimiento de amor dejó de sentirse, ante lo que comúnmente se reacciona diciéndole a la pareja, “cambiaré”, como última estrategia se promete el cambio, sin embargo la pareja ya no siente amor.

Ante todo lo anterior Riso, comenta que es necesario darse cuenta que ya no hay amor por parte de la pareja y que será una batalla perdida tratar de “convencer” a la otra persona de que nos vuelvan a querer. Ante lo cual lo más conveniente será retirarse dignamente y vivir el duelo, con el tiempo y la actitud, este será superado.

2. “Casarse con el amante es como echarle sal al postre”.

Se refiere a cuando alguien de la pareja lleva una vida paralela con otra persona y lo que más anhela es sustituir a la pareja por esa otra, sin embargo como reflexión Walter Riso, comenta que solo un pequeño porcentaje de los amantes que se van a vivir juntos o que se casan funciona, además es necesario bajarse de la fantasía al mundo real en donde vivir con el amante será enfrentarse a las problemáticas cotidianas y estrés que muchas veces termina con las relaciones.

3. Relaciones ni contigo, ni sin ti.

Son aquellas en la que cuando están cerca la pareja, se envuelven en batallas interminables, se la pasan peleando por todo lo posible, sin embargo cuando ya no están cerca se extrañan, se dicen cuanto se aman y anhelan estar juntos y extrañan más la ausencia que a la persona. Estas relaciones están envueltas en indecisiones por parte de alguno y el otro queda en espera de la decisión del otro. Walter Riso comenta es necesario salir corriendo de este tipo de relaciones, ya

que la otra persona continuará en la indecisión si desea permanecer o no en la relación, lo cual traerá mucho sufrimiento a ambos.

4. Un clavo no saca otro clavo: a veces los dos se quedan dentro.

Comenta que a veces las personas a pesar de haber acabado una relación, y de que la otra persona ya ni siquiera esté cerca, esta permanece arraigada o enquistada, se extraña constantemente y a veces se piensa que teniendo otra relación se olvidará la anterior, lo cual muchas veces es contraproducente, pues se origina lo contrario, trayendo más dolor y problemas a la persona. Walter Riso, comenta que es necesario primero sacar la vieja relación para que puede entrar una nueva persona tranquilamente y sin estorbar la anterior, pues en ocasiones se podrá enganchar uno hasta doblemente y en vez de salir de un problema se pueden tener dos.

5. No te anules para que tu pareja sea feliz.

A esto Riso le llama amor “por contraste”, en donde para que la pareja parezca inteligente, el otro se hace el ignorante, afearse para que la pareja se vea mejor, sin embargo en afán de equilibrar las cosas hay alguien que se autosacrifica para que el otro brille más. Ante esto Walter Riso, comenta que es necesario que las parejas se compensen por sus cualidades para que crezcan, sin anular sus capacidades para que el otro crezca, en la medida que la pareja ayude al otro sin negar sus propias capacidades, los dos tenderán a crecer, de lo contrario no se podrá lograr un crecimiento afectivo.

6. Si el amor no se ve o se siente, no existe o no te sirve

Riso comenta que el amor es una actitud: sentir, pensar y actuar hacia un mismo lado. Por lo que el amor de pareja es “interpersonal” e inseparable de su

demostración. Comenta que las persona reprimidas que emulan un amor insípido, frío y distante se justifica apelando algún trauma lejano o diciendo “así me educaron”. Sin embargo su tienen voluntad puede reeducarse y cambiar estos aspectos.

Ante esto, dice que el buen amor requiere de cierto contagio, de una compenetración emocional, a final de cuentas no importan cuánto te amen, sino cómo lo hagan.

Las personas que sienten la indiferencia se dan cuenta como esta va acabando, lenta y pesadamente con el amor. Por cada acto de indiferencia, se pierde un poco de amor y si la actitud se mantiene el declive afectivo continuará hasta que no quede nada.

Por lo que todas estas actitudes que comenta Walter Riso, tienen un peso en el funcionamiento o no de las relaciones de pareja, y además que propicia la reflexión en relación a la propia relación.

2. 4.EL DUELO DE LOS HIJOS ANTE EL DIVORCIO

Como ya se ha abordado anteriormente el divorcio es una situación difícil y muy dolorosa para la pareja. Y los hijos no están exentos de vivir este dolor. Cuando los adultos se divorcian, pierden una relación, sus sueños, su identidad como familia y pareja, sus amigos, su vida económica, trabajo y actividades diarias se ven afectadas. A los hijos les pasa lo mismo, pierden la cercanía física o emocional con uno o ambos padres, su identidad como familia, su estabilidad, su seguridad emocional, etc. También se afecta su vida diaria, sus rutinas y su vida emocional está fuera de su control; sufren los padres y sufren los hijos. Pero hay una gran diferencia, los padres tienen más herramientas con que luchar, para superar esta situación, los niños están mucho más limitados, para comprender todas las variables que se dan en torno a esta decisión.

El entender lo que sucede con los niños, nos permite ayudarlos, pues el divorcio siempre afecta, pero las consecuencias varían, por lo tanto pueden ser, temporales y pasajeras o permanentes, todo dependerá de la ayuda que se preste al niño y cómo se maneje esta experiencia

Por lo tanto, el daño del divorcio, depende más de los padres, de las características del divorcio y de algunos otros elementos, que de la ruptura en sí.

Algunos de los factores que influyen son:

- La estabilidad emocional del niño, durante el matrimonio de los padres: si los padres a pesar del divorcio y de los conflictos que conlleva han intentado que los hijos no estén inmersos en estos y por el contrario han fomentado la comunicación y ofrecen seguridad al niño, este se verá menos afectado y más estable emocionalmente.
- Las características del niño. La personalidad y su capacidad de resiliencia, es importante para saber cómo asumirá el divorcio de sus padres.
- Las características de cada uno de los padres; esto se refiere a que estilo de paternidad ejerce cada uno y como fomenta la comunicación con sus hijos, ya que la cercanía con estos siempre fomentará una mejor manera de vivir esta ruptura.
- El tipo de relación que mantiene el niño con el padre con el que vive; cuando los padres han determinado con quién se quedarán los hijos, el cómo se lleve con este también influirá de manera importante en la manera que se adaptará a su nueva situación familiar.
- El tiempo y el tipo de relación que comparten el niño y el padre con el que no vive; si a pesar de que vive hubo un cambio a nivel familiar, el niño no lo percibe como sumamente drástico y sigue en convivencia con sus dos padres, éste podrá asumir con más facilidad el cambio.
- Que sus necesidades físicas, psicológicas y emocionales, sean satisfechas; es importante que el niño comprenda que la decisión de separarse fue de la pareja, de sus padre, sin embargo que los dos siguen siendo sus padres, por lo que le

seguirán proveyendo de seguridad y de la satisfacción de sus necesidades básicas para su adecuado desarrollo.

- La relación de los padres, durante y después del divorcio; a pesar de que la relación de pareja no funcionó estos se relacionen de una manera no violenta, o agresiva, sino con respeto, influirá en gran medida en la estabilidad emocional del niño.
- La cantidad e importancia de los cambios que vive el niño a partir del divorcio. El divorcio es un cambio muy significativo en la vida del niño, y si esto se une con más cambios significativos, como cambiar de escuela, casa, situación socioeconómica, amigos etc. será más difícil lograr una rápida adaptación al cambio, es deseable que los cambios sean graduales.
- El apoyo emocional de otras personas o familiares; es muy importante para toda la familia contar con un apoyo social, que constituya un apoyo emocional tanto para los niños como para los padres, en estos casos la familia es muy importante.

Es importante saber que los divorcios pueden tener repercusiones a largo plazo en la vida de los niños sobre todo en la manera en que se relacionan con el sexo opuesto, la forma en que resuelve conflictos, en cómo manejan sus emociones y sobre su autoestima, por lo que en gran medida todo esto dependerá de cómo los padres han resuelto sus conflictos, cómo han manejado sus emociones y de qué manera se han tratado o relacionado tanto durante su matrimonio como en su proceso de divorcio, pues debemos recordar que lo más importante es el ejemplo que damos.

Con lo anterior, se requiere que los padres hagan un esfuerzo extra para no dejar de lado a los niños y satisfacer las necesidades físicas y emocionales de los niños, aún y a pesar de que ellos también están sufriendo y que se pueden estar sintiendo con menos fuerza y energía para poderlo lograr.

Para esto es importante reconocer que el niño también está pasando por diversos estados emocionales, y tenemos que aprender a reconocerlos, pues sólo así podremos ayudarlos.

2.4.1. LOS NIÑOS Y SUS EMOCIONES EN EL PROCESO DE DIVORCIO.

Como se mencionó anteriormente el proceso de divorcio afecta a todas las personas involucradas y especialmente a los niños, pues ellos se enfrentan a un hecho inesperado, en el cual muchas veces no estaban preparados, aún y cuando hayan vivido una situación familiar conflictiva. Lo anterior se debe a que sienten que no tienen ningún control sobre la situación, los cambios que vendrán les pueden generar mucha angustia, lo cual se incrementa debido a que por su edad no tienen las suficientes herramientas para manejar sus emociones o para poderlas expresar de una forma verbal, por lo que como se comentó anteriormente el bienestar emocional, dependerá en gran medida de cómo los padres estén asumiendo el divorcio.

Como en cualquier duelo no podemos hablar de generalidades, como sabemos cada persona tiene un duelo único, y en este caso también cada niño es diferente y reacciona de manera distinta, sin embargo podemos hablar de ciertos aspectos que pueden ser comunes. Los siguientes aspectos tienen un impacto en cómo se verán afectados los niños:

- Edad
- Personalidad del niño
- La situación familiar antes del divorcio
- Relación y cercanía con los padres
- La atención y apoyo que recibe de sus padres aún durante el divorcio
- La manera en que los padres manejan el divorcio
- El apoyo de otras personas significativas, su de apoyo social

- Los cambios que provoca en su vida diaria y otro tipo de cambios a los que se verán expuestos por el divorcio.

La manera en que el niño puede manifestar sus emociones ante esta situación puede ser de esta manera:

- A manera de negación.
- Reprimir sus emociones
- No expresarse, y ser muy introvertido.
- Actuar negativamente, hacer berrinches, agredir, tener problemas en la escuela.

Por lo que es muy importante la actitud del adulto para ayudar al niño. Algo muy importante es que se respete su manera, no forzarlo a hablar pero si trabajar en favorecer la comunicación, poner límites si presenta conductas agresivas tanto dentro como fuera de la escuela, siempre cuidando el ejemplo, no justificar estas conductas por lo que se está viviendo, no hacerlo sentir como víctima, pues su autoestima disminuirá y sobre todo que se sienta amado y protegido.

Las emociones que más comúnmente presentarán son:

Enojo: Pueden sentir que la situación es injusta, que el padre que desea el divorcio no los quiere lo suficiente, que alguien tiene la culpa etc.

Inseguridad: Sobre todo este sentimiento se genera por la incertidumbre de todos los cambios que se generarán y que los niños no saben cómo enfrentarlos.

Sensación de rechazo o falta de amor: Los niños creen que el padre que se va, no los quiere lo suficiente por lo que si los amara más permanecería con ellos.

Temor: los niños se preguntan si sus padres se han dejado de querer, a lo mejor también los han dejado de querer a ellos, o podrían llegar a hacerlo.

Culpa: En muchas ocasiones los niños consideran que ellos son los culpables del divorcio, por cosas que ellos hicieron o dejaron de hacer.

Vergüenza: Pueden sentir temor de lo que dirán los demás.

Confusión: A pesar de que los padres expliquen la situación los niños en muchas ocasiones no puede dimensionar esta decisión, por lo que se podrá experimentar, incertidumbre y confusión.

Traición: se pueden sentir abandonados física, emocionalmente por alguno de los padres, por lo que sentirán que los abandono y traición.

Impotencia: porque saben que ellos no pueden incidir en la decisión y no tienen control sobre esta.

Soledad: puede sentir que nadie está con ellos, porque uno de los padres ya no está en la misma casa y el otro porque emocionalmente ya no está para él.

Esperanza: de que vuelvan los padres a estar juntos.

Responsabilidad: De estar bien y hacer sentir bien al padre o madre cuando los ve sufrir.

Deslealtad: Sienten que si le demuestran cariño a alguno de sus padres son desleales con el otro.

Debemos reconocer que estas emociones son el resultado de lo que el niño está viviendo, que poseen menos herramientas para poder enfrentar esta situación de duelo, que es importante prestarles atención, proporcionarles seguridad, una cercanía emocional y comunicación constante para que se sientan apoyados y escuchados.

2.5. EL DIVORCIO: CÓMO LOGRAR QUE SEA UNA EXPERIENCIA QUE AYUDE A RECONTRUIRSE Y CRECER COMO PERSONA.

2.5.1. SUPERANDO EL DUELO.

En un primer momento es difícil pensar en que el divorcio puede ser una experiencia de crecimiento personal, esto principalmente por que el descontrol y dolor no permiten contemplar estas posibilidades, sin embargo en la medida que se vaya aclarando la situación, también la persona podrá adaptarse al cambio y visualizar las opciones de crecimiento que puede realizar.

Sin embargo, también sabemos que estamos acostumbrados a evitar el dolor y constantemente nos preguntamos ¿ cómo le hago para evitar este sufrimiento?, la respuesta es contraria a la pregunta, no tenemos que evitar, sino más bien sentir, darnos un espacio para sentir, para que esté en nosotros ese dolor y dejarlo estar.

Viviéndolo y no evitándolo es como iremos aceptando la situación, y cada vez dolerá menos en la medida que se logre esta aceptación.

Si se tiene la necesidad de llorar, es aconsejable hacerlo, llorar es una forma de desahogo que ayuda a superar estos momentos. Hay que permitirse llorar cada vez que se desea, todo el tiempo que se quiera, cuantas veces se quiera, algún día, de manera espontánea y natural, se acabarán las ganas de llorar.

Otras formas de contactar con el dolor, puede ser escribiendo, dibujando, pintando, realizando algún deporte, meditar, contactar con la naturaleza, todo eso que ayude a estar con uno mismo.

Reconocer nuestros sentimientos, sean cuales sean, en momentos podemos sentir enojo, rabia, tristeza, en cuyo caso es mejor aceptar cada uno de estos estados, reconocer que en ese momento así estamos, no darles una etiqueta de “malas emociones”, sino aceptarlas como propias, enfrentarlas y aprender a manejarlas. Cada uno de los sentimientos reprimidos tenderán a ser somatizados

causando malestares físicos o hasta enfermedades, como ataques de ansiedad, insomnio, amargura y hasta depresión.

Los sentimientos se puede ir liberando por medio de actividades tales como; escribir los sentimientos, realizar una carta dirigida a ese alguien, aunque posteriormente se rompa o se quemé. Otras actividades pueden ser salir a correr, respirar profundamente, golpear un costal, realizar un deporte etc. Todo lo que ayude a sacar de manera constructiva todas aquellas emociones intensas que se experimentan en el momento.

De igual manera, es importante aprender a perdonar, sobre todo perdonarse a sí mismo, pues esto será lo que permita dejar de ser prisionero del resentimiento y solo así conducirá hacia la paz interior y con lo que nos rodea.

Aunado a lo anterior, es importante contar con la información necesaria para transitar el duelo ante el divorcio de una manera sana, es decir sin quedarse atorado indefinidamente en alguna de sus etapas. Posteriormente, el apoyo social es muy importante ya que permitirá visualizar otras formas de vivir la vida y disfrutarla.

Siempre es importante tomarse tiempo, es decir entender que pasó y cuáles son los sentimientos experimentados en el presente y reflexionar sobre lo que vendrá en el futuro.

Si hay hijos es importante acercarse a ellos y a la familia, platicar lo que siente y pensar en relación a lo sucedido. No es muy recomendable aislarse mucho tiempo, si bien es cierto la soledad es también una oportunidad para reflexionar, el permanecer aislado, puede propiciar que aparezca la depresión, esto debido a que no vemos otras alternativas para salir adelante y nos enfrascamos en el sentimiento predominante.

Si bien, en un primer momento, ante el duelo se experimenta una sensación de mucho dolor, es importante buscar cosas que distraigan y que se puedan disfrutar,

por ejemplo; concentrarse en el trabajo, en cosas por hacer en casa, salir con los hijos, caminar por lugares tranquilos, hacer deporte y más, además pensar en el futuro y planificarlo es algo que ayuda a visualizar una manera diferente de vivir.

Hay que tener paciencia y proponerse de manera activa caminar lo más sanamente posible por este proceso para crecer hacia una vida plena.

Algunos indicadores que ayudan a saber si se ha superado el duelo ante el divorcio son:

- Se acepta que el matrimonio se terminó, no existen fantasías de reconciliación.
- Se eliminan los sentimientos negativos y llega la paz con su ex-pareja.
- Se interioriza como cada quién contribuyó al divorcio sin sentirse culpable.
- Se establece un soporte de red social fuera de la pareja, se tienen amigos y nuevos vínculos de relaciones que no están relacionados con la pareja.
- Se planifica mentalmente un futuro que incluye un nuevo proyecto, se planea la vida como una persona soltera o con una nueva pareja.

De no hacerlo así, se corre el riesgo de caer en lo que llaman un divorcio no resuelto o duelo postergado. Esto sucede cuando después de un divorcio o de una separación, uno de los miembros de la pareja no transita por todas las etapas del duelo que se han descrito anteriormente y no se adapta a la nueva estructura familiar que se desarrolla después de la separación. Generalmente, la persona suele mantener activas fantasías de reconciliación y quiere mantener a toda costa un vínculo emocional con la pareja. Son frecuentes en los divorcios no resueltos las guerras y los celos patológicos hacia la nueva relación del otro miembro de la pareja que sí ha transitado de manera efectiva su duelo y quiere rehacer nuevamente su vida. Esta conducta entorpece el proceso de duelo del otro miembro y hace mucho daño a los hijos, pues muchas veces los hijos son utilizados de manera consciente o inconsciente para chantajear emocionalmente a la pareja.

2.5.2. EL CRECIMIENTO PERSONAL

A partir de que la situación de dolor ante el divorcio, ha disminuido y se ha aceptado la nueva situación de vida, se puede ver desde otra perspectiva los hechos. Y es que muchas veces el dolor y sufrimiento en nuestras vidas, nos provee de la capacidad de ser empáticos y compasivos con los demás, y es a través de este sufrimiento que la mayoría de las personas logran entender sus sentimientos en sí mismo y en los demás.

Por lo que, cuando nos implicamos en nuestro propio dolor, aprendemos a ser más empáticos y compasivos con el dolor de los demás y es que el deseo de crecimiento personal es una poderosa fuerza que nos empuja inevitablemente, porque constituye nuestra misión más básica y fundamental en la vida. Podemos resistirnos ante esa fuerza e ignorarla, sin embargo permanecerá, y es que si no nos involucramos conscientemente en el desarrollo y crecimiento, algo interno empujará hacia experiencias y situaciones que obliguen a hacerlo.

Por lo que cuando se habla de crecimiento personal nos referimos a vivir de manera consciente, es decir mirar dentro de cada uno mismo, tanto lo bueno y lo malo, lo que agrada y lo que no, pero siempre desde la aceptación y la compasión hacia uno mismo. Por tanto, ese debe ser el primer paso hacia el crecimiento personal; ser capaz de ver en nuestro interior sin juzgar, sin despreciarse ni criticarse, solo buscando aprender de lo bueno y malo que ha pasado, para cada vez ser más conscientes de nosotros mismos.

Uno de los métodos que se pueden usar para aprender a controlar la atención, y dirigirla hacia donde se desee, es la meditación, ya que permite prestar atención a lo que sucede dentro de cada uno sin juzgar ni quedarse atascado en las propias

emociones y pensamientos. Sin embargo existen varias, la reflexión, la psicoterapia, el yoga, la meditación y más.

Nos podemos enfocar para trabajar en el desarrollo personal, en conocer nuestras fortalezas, debilidades, autoconcepto, valores personales, área espiritual, necesidades, sentimientos, metas, logros, aprendizajes, y sobre todo tener una visión de la vida y de cómo queremos vivirla.

Es decir el objetivo del crecimiento personal será lograr conocerse a sí mismo, con honestidad, ubicando virtudes y defectos, evaluar qué quiere conservarse, mejorarse o cambiarse, y buscar las herramientas para hacerlo, librarse de los obstáculos interiores y exteriores que alguna vez o de alguna forma obstaculizan el desarrollo, ser quien se quiere ser; dónde el pensar, el sentir y el actuar sean una unidad coherente o guardar relación con la actitud personal, y sobre todo ser conscientes del aquí y ahora para disfrutar el presente.

2.6. EL DIVORCIO Y EL MIEDO A ESTAR SOLOS

Generalmente le asignamos a la soledad un calificativo negativo, tal parece que el estar solo es “malo” y por lo tanto es digno rehuir de esta condición, además de la crítica social que se ejerce acerca de la soledad, también hemos perdido la costumbre de estar “frente a frente “ con nosotros mismos.

Por lo que parece que la soledad nos confronta, nos perturba, nos responsabiliza, es por eso que en ésta era tecnológica preferimos estar “conectados” con personas en un lugar lejano que “conectar” con nosotros mismos.

Sin embargo, alejado de esta idea de desaprobación de la soledad, existen beneficios entorno a estar solos, algunos son que nos permite conocernos mejor, convivir con nosotros mismos, manejar el propio tiempo, experimentar sentimientos de libertad, fortalecer el carácter y la identidad siendo uno mismo, es decir paradójicamente el experimentar la soledad en ciertos momentos, lejos de la

interacción con otras personas permitirá reafirmar diversas habilidades personales que a su vez enriquecerán nuestra capacidad para establecer lazos sociales saludables y fuertes. Por lo que y a partir de esto mejoraremos en nuestras relaciones sociales siendo más empáticos.

De esta manera, el estar solo es una oportunidad para conocernos a nosotros mismos, que como todo en la vida deberá tener un adecuado equilibrio en ella y éste dependerá de la cantidad, es decir de permitirnos momentos en soledad y momentos en compañía.

Por lo que a pesar de que las circunstancias de la vida nos planteen momentos de soledad casi obligada, todo dependerá de la percepción que tengamos de ella, si le huimos lo más probable es que nos alcance e inevitablemente esta experiencia no será grata, lo más enriquecedor será permitirnos estar en soledad y utilizarla para conocernos mejor, reflexionar y reconstruirnos a partir de esta experiencia. Indudablemente, habrá momentos en los que necesitaremos más esos momentos de soledad y habrá otros en los que la necesitemos menos, todo dependerá de escuchar en el interior nuestras necesidades emocionales.

CAPÍTULO III: ENFOQUE METODOLÓGICO

El presente trabajo tiene como enfoque metodológico la revisión bibliográfica, la cual consiste en la búsqueda de información escrita sobre un tema electo para reunir, analizar y discutir críticamente la información utilizada, con la intención de tener una perspectiva completa e integral acerca del tema, tratando de utilizar la información que garantice un escrito de calidad.

Por lo que esta revisión bibliográfica tiene como objetivo conocer el estado actual del tema, averiguando qué se sabe y qué aspectos quedan por estudiar, identificando el marco de referencia, las definiciones conceptuales y operativas de las variables en estudio que han adoptado otros autores.

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES

La ruptura de pareja constituye uno de los eventos vitales del individuo más difíciles de superar, y como toda pérdida el divorcio genera un duelo. Existe un gran desconocimiento de cómo enfrentar la ruptura de pareja, tanto en el plano intelectual como emocional. Las consecuencias de no saber transitar por este proceso de duelo pueden ser malas, no sólo para los implicados, si no para todos los que los rodean.

Acostumbrados como estamos en nuestra sociedad a convivir con el divorcio, casi no reflexionamos acerca de sus implicaciones y, sobre todo, acerca de sus efectos, no se reconoce socialmente la importancia del duelo por el divorcio, ya que solo se le da una connotación de “fracaso”. Además, se da por hecho que todos pueden enfrentar un divorcio porque de alguna manera, casi todos en algún momento de la vida hemos formado parte de una pareja que se ha disuelto o porque hemos observado de manera frecuente el proceso de separación y divorcio. Este “supuesto” conocimiento, nos hace equivocarnos y ver la verdad a medias.

Además, lamentablemente, los que nos rodean, suelen tener posturas de rechazo, dando al divorcio una connotación de fracaso total y de algo dañino para la sociedad.

Por lo que, en este trabajo se ha abordado el tema del divorcio como un proceso difícil y doloroso, pero que también puede convertirse en una posibilidad de cambio y crecimiento si el duelo por la separación se atraviesa saludablemente, *para lo cual lo mejor es conocer acerca del duelo, sus etapas y de cómo afrontarlo, por lo que no hay ningún motivo para pensar que tenemos que atravesar este proceso de una manera “heroica” o como “mártir, por el contrario*

con apoyo, con el conocimiento adecuado, orientación y la ayuda concreta que puedan brindarnos los demás nos sentiremos más capaces de enfrentarlo.

Por lo anterior expuesto, este trabajo se ha abordado desde la perspectiva del duelo que se produce a partir de la muerte del vínculo amoroso y se han analizado una serie de etapas que debemos recorrer de manera satisfactoria para salir de esta contienda hacia el crecimiento.

Se ha visto que el crecimiento personal se refiere a la conciencia que generamos en relación a nosotros mismos, a conocernos, identificar nuestra misión en la vida y reconstruirnos a partir de los aprendizajes vividos. Así como también resignificar el término soledad en nuestras vidas, pues ésta puede ser una oportunidad para reflexionar, analizar, convivir con nosotros mismos y desarrollar habilidades para nuestras relaciones sociales, es decir aprovechar la soledad por momentos, de acuerdo a nuestra necesidad.

Por lo que, tener información sobre el tema es un primer paso, el cual es muy importante, pues nos ayuda a entender por lo que estamos pasando y nos orienta sobre la forma más sana de llevar el proceso, creamos conciencia de nuestras emociones y del futuro que queremos construir.

Y sobre todo, se ha analizado que este es un tema del que debemos ocuparnos y hacernos responsables de llevarlo hacia nuestro bienestar personal y familiar.

CONSULTAS BIBLIOGRÁFICAS

Altavilla, Enrico (1992) El proceso de la Familia. Plaza. España

Bucay, Jorge (2012) El camino de lágrimas. Océano, México

Kubler-Ross Elisabeth (2010) Sobre la muerte y los moribundos. Debolsillo

León, P. (2008) Aspectos psicosociales del divorcio. Plaza. España

Neimeyer, Robert. (2010) Aprender de la pérdida una guía para afrontar el duelo.

Paidós. México

Pascual B, Ángel. (2012) Art. El duelo desde una perspectiva integrativa. Ades psicólogos.

Riso, Walter. (2012), Manual para no morir de amor. Océano. México.

Schmelkes, C. y Elizondo Schmelkes, N. (2010) Manual para la Presentación de anteproyectos e Informes de Investigación (tesis). Oxford. México

Shepperd, Michael (1996) Conducta infantil y Salud mental. Patronato de psiquiatría. España.

Worden, J. William. (2010) El tratamiento del duelo: Asesoramiento y Terapia.

Paidós. México.