



Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social

**Proceso terapéutico del duelo patológico en personas que experimentan
dependencia emocional**
(Tesis de Licenciatura)

Jennifer Elizabeth Pérez Díaz

Quetzaltenango, julio 2020

**Proceso terapéutico del duelo patológico en personas que experimentan
dependencia emocional**
(Tesis de Licenciatura)

Jennifer Elizabeth Pérez Díaz

Licda. Lucrecia Margarita Rodríguez Morales (Asesora)

M.Sc. Ana Cecilia Negreros García Salas (Revisora)

Quetzaltenango, julio 2020

Autoridades Universidad Panamericana

Rector	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cobar
Secretaria General	EMBA Adolfo Noguera

Autoridades Facultad de Humanidades

Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vicedecano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, diciembre 2019.

*En virtud de que la presente Tesis con el tema: **“Proceso terapéutico del duelo patológico en personas que experimentan dependencia emocional”**. Presentada por el (la) estudiante: **Jennifer Elizabeth Pérez Díaz** previo a optar al grado Académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*



Licda. Lucrecia Margarita Rodríguez Morales
Asesora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, junio 2020.

En virtud de que la presente Tesis con el tema: “Proceso terapéutico del duelo patológico en personas que experimentan dependencia emocional”. Presentada por el (la) estudiante: Jennifer Elizabeth Pérez Díaz previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



Lcda. Ana Cesilia Negreros García Salas
Revisora



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sabiduria ante todo; adquiere sabiduria"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, julio 2020. -----

En virtud que la presente tesis con el tema "Proceso terapéutico del duelo patológico en personas que experimentan dependencia emocional" presentado por el (la) estudiante Jennifer Elizabeth Pérez Díaz, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, para que el (la) **estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.**

M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades



☎ 1779

🌐 upana.edu.gt

📍 Diagonal 34, 31-43 Zona 16

Nota: *Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.*

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1 Marco Referencial	
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del problema	4
1.3. Justificación del estudio	4
1.4. Pregunta de investigación	5
1.5. Objetivos	5
1.5.1. Objetivo general	5
1.5.2. Objetivos específicos	5
1.6 Alcances y límites	6
Capítulo 2 Marco Teórico	
2.1 El duelo	7
2.1.1 Tipos de duelo	10
2.1.2 Factores que influyen en el proceso del duelo	10
2.1.3 Etapas del duelo normal	12
2.1.4 Desarrollo y proceso del duelo patológico	13
2.2 Dependencia	16
2.2.1 Tipos de dependencia	18
2.2.2 Causas de la dependencia emocional	20
2.2.3. Características de una persona dependiente	21
2.2.4 Causas de la dependencia emocional	22
2.2.5 Consecuencias de la dependencia emocional en la pareja	23
2.2.6 Relación de la dependencia emocional y el duelo patológico	25
2.2.7 Técnicas del abordaje terapéutico del duelo patológico y la dependencia emocional	27

Capítulo 3 Marco Metodológico

3.1. Método	31
3.2. Tipo de investigación	31
3.3. Niveles de investigación	31
3.4. Pregunta de investigación	32
3.5. Hipótesis	32
3.6. Muestra	32
3.7. Sujetos de la investigación	32
3.8. Instrumentos de la investigación	33
3.9. Procedimiento	33

Capítulo 4 Presentación y Discusión de resultados

4.1. Presentación de resultados	34
4.2. Discusión de resultados	44
Conclusiones	46
Recomendaciones	47
Referencias	48
Anexos	55

Lista de gráficas

Gráfica No. 1 ¿Considera usted que la sumisión forma parte de una relación de pareja?	34
Gráfica No. 2 ¿La docilidad ayuda a afrontar las situaciones negativas de la vida?	35
Gráfica No. 3 ¿El acatamiento es el resultado de la mala convivencia en pareja?	36
Gráfica No. 4 ¿La constante necesidad de estar con la otra persona involucra un alto grado de dependencia controladora?	37
Gráfica No. 5 ¿Considera que la pena por la pérdida de un ser querido es un proceso normal que ocurre en la vida?	38

Gráfica No. 6 ¿Durante el proceso del duelo la aflicción es una de las etapas que se debe afrontar?	39
Gráfica No. 7 ¿La persona doliente que atraviesan un proceso de duelo tiende a manifestar sus emociones de diferentes maneras?	40
Gráfica No. 8 ¿Cree que las emociones como la tristeza causan que una persona este indispuesta por un periodo de tiempo?	41
Gráfica No. 9 ¿Cree que el terapeuta debe tener una buena transferencia en terapia?	42
Gráfica No.10 ¿Cree que en el proceso de auto conocimiento es necesaria la ayuda de la pareja?	43

Resumen

Las consecuencias de la dependencia emocional hacia la pareja es un tema que se trata en el presente trabajo de investigación, se describe el proceso del duelo no superado y cómo algunas personas llegan a manifestar la dependencia emocional. Describe cómo el abordaje terapéutico, a través de herramientas y estrategias, logra mejorar la calidad de vida de una persona que atraviesa dependencia emocional. El primer capítulo marco referencial, explica los antecedentes, planteamiento del problema, pregunta de investigación, justificación, alcances, límites y objetivos.

En el segundo capítulo, marco teórico, se describe la dependencia, cómo se manifiesta la dependencia, consecuencias, el duelo, tipos, cómo se desarrolla el proceso del duelo patológico, la relación de la dependencia emocional con el duelo patológico, que técnicas tiene el abordaje terapéutico en el proceso de la dependencia emocional y el duelo.

El tercer capítulo marco metodológico, se presenta el método utilizado el cual fue descriptivo, el tipo de investigación empleado fue mixto, el nivel de investigación fue descriptiva y se utilizó un tipo de muestreo probabilístico, los sujetos de investigación fueron 10 practicantes de la carrera de psicología y 8 psicólogos de la Universidad Panamericana así mismo 18 personas que se seleccionaron en 3 centros de salud de San Miguel Siguilá, San Juan Ostuncalco y Pueblo Nuevo. Como instrumento de investigación se empleó una entrevista y un cuestionario.

En el capítulo cuatro, se describe la presentación y discusión de resultados como también las conclusiones, recomendaciones

Introducción

Esta investigación se centró en determinar los factores que afectan la conducta durante el proceso del duelo patológico y el desarrollo de la dependencia emocional a través de la pérdida emocional y física de una persona, tomando en cuenta que los individuos que han tomado la decisión de terminar una relación de pareja atraviesan un proceso de duelo. Se resalta la importancia que tiene la experiencia del duelo durante el ciclo de la vida, como en la ruptura de pareja. Se da a conocer cómo se puede superar la pena del sufrimiento luego de terminar una relación sentimental.

Fernandez y Rodriguez, (2002) menciona que duelo normalmente es identificado y reconocido como la pérdida o la muerte de algún ser querido, según diversos autores la etapa del duelo puede darse por diferentes situaciones que ocurren en la vida, manifestando diferentes emociones y sentimientos. Habitualmente el duelo es utilizado no solo en el proceso de muerte también sucede en todo tipo de pérdida como: divorcio, abandono, la ruptura en la pareja que involucra un proceso de duelo para la persona y que influye de manera adaptativa creando un proceso de dependencia.

El DSM 5 (2014), clasifica el trastorno de la personalidad dependiente como la necesidad dominante y excesiva de que le cuiden, lo que conlleva un comportamiento sumiso y de apego exagerado y miedo a la separación que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos.

Cuando el proceso del duelo no es superado de manera adecuada surgen problemas emocionales que en algunos casos llega a presentarse la dependencia, estos son problemas y proceso que se deben de tratar de manera adecuada ya que cada uno de los trastornos mencionados tiene síntomas y características similares o en común, pero de igual manera existen algunas otras que las distinguen por ello es importante un buen diagnóstico y la aplicación de técnicas.

Capítulo 1

Marco Referencial

1.1 Antecedentes

Caruso (2005) cuando expone el tema relacionado con el duelo explica que:

El duelo inicia en la separación ocasionada por la muerte física; el extrañamiento lento tras el ``el distanciamiento mutuo`` es un largo y penoso proceso, comparable a una enfermedad crónica caracterizado por una fricción mutua que encuentra en el divorcio su término social. (p.7)

De acuerdo con este mismo autor Caruso (2005) continúa explicando.

El dolor producido por la separación es, en última instancia un dolor narcisista. El problema de la separación es el problema de la muerte entre los vivos. La separación es la irrupción de la muerte en la conciencia humana no es forma ``figurada``, si no de manera concreta y literal. La separación puede convertirse en un ``escandalo`` superior al producido por la muerte física, porque para salvaguardar la supervivencia da muerte a la conciencia de un viviente.

Para Lersch (1971), una vivencia es aquella experiencia que deja una huella en la personalidad, es decir, que tiene importancia en la vida psicológica. Indicando que las vivencias surgen en relación con la capacidad vivencial de cada persona, con el umbral de la profundidad de la vivencia. Las causas de la separación son muy variadas, dependiendo esto de cada pareja e individuo.

Casi siempre la separación es vivida como una especie de duelo (una persona ligada a nuestra vida ya no está más con nosotros) que es necesario atravesar y, de un modo u otro, superar. Esto requiere esfuerzos y adaptaciones que no siempre resultan fáciles de poner en práctica (Goldberg, 2004).

Si bien el matrimonio es visto con gran importancia social, se ha ido demostrando que, al paso de los años, las parejas prefieren separarse que seguir compartiendo una relación desgastadora y dañina. Es así como comienza una nueva etapa en la pareja y en cada persona en particular.

Zicavo (2006), explica que una ruptura matrimonial, implica un proceso largo y complejo, al que no se le concede la debida atención por parte de los miembros de la pareja, ya que no existiría una preparación adecuada como para no generarse mutuamente daño y expone que se pueden reconocer dos periodos del proceso del divorcio; la preparación y evolución, que abarcan lo que sucede con la pareja antes y después del divorcio respectivamente. En el periodo de preparación; se explica que a pesar de ser éste un proceso impredecible existe ciertos predictores, como la edad de la pareja, los ingresos económicos, el nivel de educación, etc. el autor cree que la preparación para el divorcio puede estar determinada en lo sociocultural desde las primeras edades, donde se aprende lo que es una pareja y cómo se ha de vivir con ella.

“Duelo” proviene del latín Dolus (dolor) para referirse a una respuesta emotiva que aparece a causa de la pérdida de algo o alguien. Uno de los primeros estudios relacionados al proceso de duelo fue abordado por Freud (1917) en su libro “Duelo y Melancolía” para referirse a la reacción frente a la pérdida de una persona o figura que la represente. Esta reacción puede llegar a resolverse con el paso del tiempo, mientras que la melancolía es un tipo de pérdida especial o patológica para el yo, que trata de conservar el objeto.

Actualmente este término es usado para referirse a una serie de sentimientos y conductas que son comunes cuando se experimenta una pérdida. Estos sentimientos llegan a expresarse a través de tristeza, ira, culpa, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo por la pérdida, etc., pudiendo plasmarse en un proceso denominado duelo (Worden, 2009). Por lo tanto, el duelo no es en sí ni por sí mismo un suceso patológico. Al contrario, es una experiencia humana normal, cuyos resultados finales de tal proceso no tienen por qué resultar negativos, incluso puede ser una experiencia de cambio y crecimiento personal, individual o colectivo (Tizón, 2004).

En este sentido, los equipos de salud de la atención primaria en general, y los equipos de salud mental en particular, se convierten en elementos claves para el diagnóstico y tratamiento adecuado y pertinente del duelo (Dollenz, 2011). Esto, porque tratan con frecuencia a pacientes que acaban de perder a un ser querido o lo van a perder próximamente. En estas circunstancias, estos profesionales suelen ser los primeros con los que se pone en contacto el consultante, a veces con signos o síntomas claramente reactivos a la muerte de un ser querido, pero en otros, como bien se mencionó anteriormente, con quejas que pueden hacer pasar desapercibida la causa de las mismas; apareciendo como quejas somáticas y/o emocionales, que si no son bien valuadas pueden hacer pasar inadvertido el hecho mismo de la pérdida como causa del malestar (Worden, 1997).

Castelló (2000) menciona que existe un punto en el que la persona cree que su mundo debe girar alrededor de su pareja, creando así un patrón que repite con cada pareja buscando que lleven las necesidades emocionales insatisfechas que tiene. Causando incapacidad en su vida diaria, en sus actividades llegando al punto de necesitar a su pareja para tomar decisiones y sentirse bien.

Mientras que Bucay (2010) expone que la dependencia es un vínculo que a través de la convivencia se va creando, en la cual una parte cree que el necesitar constantemente a su pareja es algo normal, olvidando su valor y su importancia sin darse cuenta de que se daña por la inseguridad que crea. Muchos de los dependientes viven así por el tipo de relación y crianza que tuvieron en su infancia, olvidando lo más importante que es su valor personal.

Castello (2000) explica, la dependencia y los comportamientos sumisos están diseñados para obtener la prestación de cuidados y surgen de la autopercepción de que son incapaces de funcionar adecuadamente sin la ayuda de los demás. Se puede decir que la dependencia emocional es un trastorno que se caracteriza por la creencia en el paciente de no valer lo suficiente y de buscar su seguridad continuamente en los otros y en factores externos, sin confiar en su criterio interno y sus recursos.

1.2 Planteamiento del problema

El proceso de duelo se manifiesta por la pérdida de una persona, algún objeto, animal o situación que lastime emocionalmente a la persona. Las características más importantes del duelo se presentan a nivel físico y psicológico, tales como dolores físicos, insomnio, pérdida del apetito, pérdida de peso notorio, como también se presenta la tristeza, llanto, pena etc. El duelo es un proceso normal en la vida, existen varios tipos y situaciones por las que se desarrolla el proceso de duelo.

El segundo tipo de duelo es el duelo patológico, se produce cuando las reacciones son mucho más marcadas y notorias impidiendo el rendimiento y funcionamiento adecuado de la persona, siendo su duración más de un año, mostrando síntomas inusuales como: tristeza profunda, dolor y pensamientos constantes acerca de la pérdida del ser querido, falta de concentración, atención extrema a los recuerdos del ser amado o la anulación excesiva de los recuerdos, deseo o añoranza intensos y persistentes por el difunto, problemas para aceptar la muerte, alucinaciones, escuchan la voz de quien ya murió, incluso llegan a tener pensamientos suicidas. Una característica principal de este tipo de duelo es que la persona llega a un punto de negar la pérdida.

Asistir a terapia y llevar un proceso adecuado contribuirá a manejarlo de mejor manera y poseer una estabilidad emocional. Existen algunas que no están dispuestas a superar esta etapa por lo que no logran atravesar por estos procesos de una manera adecuada provocando probablemente en primer lugar baja autoestima, aislamiento de las demás personas y perdiendo el sentido de su vida quedando así a merced de los demás.

1.3 Justificación del estudio

El objetivo de la siguiente investigación es describir el proceso terapéutico del duelo patológico en personas que experimentan dependencia emocional. Busca demostrar que el proceso terapéutico en un duelo patológico es importante para que la persona vuelva a ser funcional y darse cuenta de

las fortalezas que posee ella misma como persona individual. Las experiencias en la infancia influyen llegar a ser dependientes emocionales, por esto, se pretende dar a conocer la importancia de un buen manejo terapéutico en las habilidades y técnicas profesionales.

Cuando una relación termina por infidelidad o se haya desarrollado algún tipo de dependencia por alguna situación el duelo se hace presente. Se debe de tener en cuenta que el proceso del duelo, cuando no se resuelve de manera adecuada, causa malestar psicológico, emocional y físico, y es mucho más notable por el impacto que trae consigo, por eso es necesario brindarle la mejor atención a las personas que acuden a terapia ayudándole a encontrar el sentido de vida, y conozcan que después de la separación, aún existe un motivo por lo que debe vivir.

1.4 Pregunta de investigación

¿Cómo experimentan el proceso terapéutico del duelo patológico las personas que padecen dependencia emocional?

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Identificar las consecuencias de la dependencia emocional hacia la pareja en el abordaje del duelo patológico.

1.5.2 Objetivos específicos

- Analizar la dependencia emocional que presentan las relaciones de parejas.
- Determinar los factores que afectan la conducta durante el proceso del duelo patológico.
- Describir las estrategias que contribuyen en el proceso terapéutico.

1.6 Alcances y límites

La investigación buscó comprender el desarrollo de la dependencia emocional durante el proceso del duelo patológico, así como abordar la información necesaria para el proceso terapéutico adecuado. En la investigación se pretendió conocer la situación que vive cada una de las pacientes del centro de asistencia social Upana (CAS) de Quetzaltenango con relación a los procesos y técnicas utilizadas por parte del terapeuta para evaluar el proceso de diagnóstico en cada una de las pacientes.

Esta investigación se apoyó en libros e información de diferentes autores, a través de: fuentes digitales, físicas, páginas de internet. También se obtuvo información a través de encuestas realizadas en algunos establecimientos siendo centros de salud del municipio de San Juan Ostuncalco, Pueblo Nuevo y San Miguel Siguilá también se incluye dentro de la investigación profesionales del área de psicología.

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1 El duelo

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales 5 (2014), el duelo es clasificado en el apartado “problemas adicionales que pueden ser objeto de atención clínica” (p. 716) por lo cual, se considera como un trastorno mental, sino problema que en algún momento hacen que la persona tome contacto con el sistema de salud.

De acuerdo con el DSM 5 (2014):

El diagnóstico de duelo puede emplearse cuando el objeto de atención clínica es una reacción a la pérdida de una persona querida. Como parte de su reacción de pérdida, algunos individuos “afligidos” presentan síntomas característicos de un episodio de depresión mayor (por ejemplo, sentimientos de tristeza y síntomas asociados como insomnio, anorexia y pérdida de peso). El duelo deja de considerarse como tal para convertirse en un trastorno, cuando la duración de la sintomatología depresiva persiste más allá de dos meses tras la pérdida, o cuando hay presentes síntomas que no son característicos de una reacción normal de duelo, los cuales pueden resultar útiles para diferenciar el duelo de un episodio depresivo mayor. (p.716)

Criterios Diagnósticos de acuerdo con el DSM 5 (2014) entre estos se incluyen:

- La culpa por las cosas, más que por las acciones, recibidas o no recibidas por el superviviente en el momento de morir la persona querida.
- Pensamientos de muerte más que voluntad de vivir, con el sentimiento de que el superviviente debería haber muerto con la persona fallecida.

- Preocupación mórbida con sentimiento de inutilidad.
- Inhibición psicomotora acusada.
- Deterioro funcional acusado y prolongado.
- Experiencias alucinatorias distintas de las de escuchar la voz o ver la imagen fugaz de la persona fallecida. (p.716)

Uno de los primeros modelos teóricos en abordar la temática del duelo fue el psicoanálisis clásico. Incluso, se atribuye a Freud (1917) la autoría del término. Este autor, en su obra “Duelo y Melancolía”, refiere:

El duelo pesaroso, la reacción frente a la pérdida de una persona amada o una abstracción que haga sus veces, contiene un talante dolido, la pérdida del interés por el mundo exterior-en todo lo que nos recuerde al muerto-la pérdida de la capacidad para escoger algún nuevo objeto de amor y el extrañamiento frente a cualquier trabajo productivo. (p. 242)

Freud, (1917-1973) expone que se tiende a pensar en el duelo sólo en el contexto de la muerte de un ser querido, pero también se desarrolla como reacción ante la pérdida de una persona amada o de alguna abstracción que ha ocupado su lugar, como la patria, la libertad, un ideal, entre otros. En todo tipo de situaciones vitales existe un grado de aflicción y duelo; incluso, cambios tan corrientes como mudarse a otra casa o trasladarse a una nueva región pueden implicar la sensación de pesar por la pérdida del contexto en el que siempre hemos vivido y, a veces, del estrecho contacto con los amigos.

Este mismo autor menciona que el duelo se puede presentar por muchas razones, pero entre los diferentes tipos se considera que el más difícil de enfrentar es la que se da por la pérdida de un ser querido. Es un proceso normal en la vida de todos lo importante es crear un buen vinculo el cual ayude a superar estas situaciones de la pérdida lo importante es la forma de afrontar y aceptar sin crear algún tipo de necesidad que le haga daño. Además, definió el proceso del duelo como:

La reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal. El duelo pesaroso, la reacción frente a la pérdida de una persona amada, contiene idéntico talento dolido, la pérdida por del interés por el mundo exterior en todo lo que no recuerde al muerto, la pérdida de la capacidad de escoger algún nuevo objeto de amor en remplazo se diría, del llorado. (p. 8)

El duelo es un proceso, y no un estado, natural en el que el doliente atraviesa una serie de fases o tareas que conducen a la superación de dicho proceso. Se proponen repertorios de fenómenos o síntomas que suelen estar presentes en los procesos del duelo. (Fernandez y Rodriguez, 2002)

Fernandez y Rodriguez, (2002) El duelo normalmente es identificado y reconocido como la pérdida o la muerte de algún ser querido, según diversos autores la etapa del duelo puede darse por diferentes situaciones que ocurren en la vida, manifestando diferentes emociones y sentimientos por ello a continuación se describen algunos;

- Los sentimientos: tristeza, rabia, irritabilidad, culpa y autorreproches, ansiedad, sentimientos de soledad, cansancio.
- Sensaciones físicas: molestias gástricas, dificultades para tragar o articular, opresión precordial, debilidad muscular.
- Alteraciones perceptivas: ilusiones, alucinaciones auditivas y visuales, generalmente transitorias y seguidas de críticas, fenómenos de presencia.
- Conductas: anorexia, alteraciones del sueño, sueños con el fallecido o la situación, distracciones, abandono de las relaciones sociales, evitación de lugares y situaciones, conducta de búsqueda o llamada del fallecido, suspiros, inquietud.

2.1.1 Tipos de duelo

Acinas (2012) define el duelo complicado, aquel en el cual la intensificación de los factores, descritos en el duelo normal, están desbordados; y la persona recurre a conductas carentes de adaptación, o permanece inacabadamente en este estado sin avanzar hacia su resolución.

- Pre-duelo: Es un duelo que consiste en creer que el ser querido ha muerto definitivamente estando vivo. Se puede tomar como ejemplo para esta clase de duelo las enfermedades en la que la persona ya no se puede valer por si misma, aquellas que tienen dificultades físicas.
- Duelo patológico: Se convierte en duelo patológico cuando después de un tiempo la persona sigue teniendo los mismos síntomas. Es frecuente, que una pérdida no elaborada de forma adecuada de paso a problemas emocionales e incluso trastornos psicopatológicos al cabo de mese o incluso años. Sin embargo, un duelo elaborado adecuadamente mejorara las capacidades futuras para enfrentarse a las situaciones de pérdida, frustración o sufrimiento. Se toma como un duelo patológico cuando los síntomas persisten y son frecuentes causando inconvenientes en la vida y rutina diaria de la persona.
- Duelo anticipado: El duelo no comienza en el momento de la muerte, sino mucho tiempo antes. Cuando se emite un pronóstico de incurabilidad, se produce tristeza en el familiar, pero también una adaptación más o menos inconsciente a la nueva situación que se acaba de crear. A partir de ese momento se crea lo que se ha llamado el duelo anticipado, que ofrece a las personas involucradas la oportunidad de compartir sus sentimientos y prepararse para la despedida.

2.1.2 Factores que influyen en el proceso del duelo

La duración del duelo es siempre variable y depende de distintos factores, que posteriormente expondré, pero, en general, los sentimientos más intensos y agudos empiezan a remitir entre los seis meses, Casanueva y Rallo (1985) y uno Bowlby (1980), Filgueira (1995) o dos años Bourgeois y Verdoux (1994); Espina et al., 1993; Espina, (1995); La fuente, (1996); Valdés y Blanco (1997).

Después de la pérdida, algunas personas, continúan experimentando sentimientos de duelo durante un periodo aún más largo.

Ortego, López, Álvarez y Aparicio (2001) explican:

Este largo proceso no se considerará anómalo, a no ser que sea de tal intensidad que le impida al superviviente adaptarse, reorganizando su vida y reintegrándose al mundo real. Ciertos elementos: una fecha (ej: fiestas de Navidad, cumpleaños, aniversarios, día de la defunción, etc.), una canción, un lugar, etc. pueden reavivar el duelo, después de haber prácticamente desaparecido. Con el paso del tiempo la intensidad de los sentimientos emocionales experimentados se va mitigando. Se puede afirmar, en este sentido, que el tiempo es terapéutico porque da una perspectiva, ayuda a recordar con serenidad los hechos, adaptarse al cambio y calmar los sentimientos. (s.p.)

Los autores Ortego, López, Álvarez y Aparicio (2001) continúan manifestando:

Sin embargo, que “el tiempo todo lo cura”, “sólo se necesita tiempo”, “con el tiempo el dolor es menor”, sólo es cierto si se toma el duelo como un trabajo, se afronta la pérdida sin negarla, inhibirla o posponerla y se atraviesa por el dolor sin evitarlo. Aunque hay quien piensa que sería bueno ofrecer algún tipo de intervención a toda persona que esté atravesando un proceso de duelo, la mayor parte de los autores se decantan por ofrecerla sólo a aquellas personas que reúnen condiciones de riesgo (soledad, falta de personas con las que compartir su dolor, falta de recursos para afrontar la vida sin lo perdido, circunstancias. (s.p.)

Lindeman (1944) menciona que un duelo no tiene un tiempo específico de duración. Más bien, debe considerarse que es imprescindible haber completado las etapas; un punto de referencia de un

duelo acabado es cuando la persona es capaz de pensar sin dolor en el fallecido, cuando la persona puede volver a invertir sus emociones en la vida y en los vivos. La normalidad de este proceso es de uno mes a un año, pero se debe tomar en cuenta el ambiente, las personas y la estabilidad emocional en la que el paciente se desenvuelva ya que cada uno de estos factores determinara si el proceso es más fácil o difícil.

2.1.3 Etapas del duelo normal

Las cinco etapas son, la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación, estas forman parte del marco en el que aprendemos a aceptar la pérdida de un ser querido. Son instrumentos para ayudar a enmarcar e identificar lo que se puede estar sintiendo. Pero no son paradas en ningún proceso de duelo lineal. No todo el mundo atraviesa todas ni lo hace en un orden prescrito.

Elisabeth Kübler-Ross (2016) describe las etapas del duelo de la siguiente manera:

- Etapa de la negación

Esa negación puede inicialmente amortiguar el golpe de la muerte de un ser querido y aplazar parte del dolor, pero esta etapa no puede ser indefinida porque en algún momento chocará con la realidad.

- Etapa de la ira

En esta fase son característicos los sentimientos de rabia y resentimiento, así como la búsqueda de responsables o culpables. La ira aparece ante la frustración de que la muerte es irreversible, de que no hay solución posible y se puede proyectar esa rabia hacia el entorno, incluidas otras personas allegadas.

- Etapa de la negociación

En esta fase las personas fantasean con la idea de que se puede revertir o cambiar el hecho de la muerte. Es común preguntarse ¿qué habría pasado si...? o pensar en estrategias que habrían evitado el resultado final, como ¿y si hubiera hecho esto o lo otro?

- Etapa de la depresión

La tristeza profunda y la sensación de vacío son características de esta fase, cuyo nombre no se refiere a una depresión clínica, como un problema de salud mental, sino a un conjunto de emociones vinculadas a la tristeza naturales ante la pérdida de un ser querido. Algunas personas pueden sentir que no tienen incentivos para continuar viviendo en su día a día sin la persona que murió y pueden aislarse de su entorno.

- Etapa de la aceptación

Una vez aceptada la pérdida, las personas en duelo aprenden a convivir con su dolor emocional en un mundo en el que el ser querido ya no está. Con el tiempo recuperan su capacidad de experimentar alegría y placer.

Pero según los expertos las personas no pasan necesariamente por todas estas etapas ni en ese orden específico, así que el duelo se puede manifestar de distintas maneras y en momentos diferentes para cada persona. (s.p.)

2.1.4 Desarrollo y proceso del duelo patológico

Si se considera que el duelo es una experiencia global, que afecta a la persona en su totalidad, en sus aspectos emocionales, afectivos, sociales, físicos y espirituales (Carmona y Bracho, 2008), y, por tanto, en ella interactúan una variedad de factores, no es de extrañar que el duelo se suela manifestar de variadas maneras.

En este sentido, los diversos autores que ha estudiado esta temática Bowlby (1980), Fernández, Robles y Velasco (2007); Lindemann, (1944), Neimeyer (2006) Sada, et al (3) Worden, (1997), coinciden en señalar una diversidad de reacciones, cada una de las cuales responde justamente a las distintas dimensiones que componen a la persona en su totalidad, y que, a modo de resumen, se presentan de la siguiente manera:

- Circunstancias específicas de la muerte: muertes súbitas inesperadas e inoportunas, las muertes múltiples, las muertes por asesinato o catástrofe y las muertes por suicidio o auto negligencia. Por otro lado, cuando la muerte se produce tras largas enfermedades y el cuidador principal ha sido una única persona, el superviviente se siente vacío tras el fallecimiento. Existen diferentes y múltiples causas por las cuales puede morir alguien siendo una muerte natural o provocada en las cuales el proceso no se da adecuadamente creando un duelo patológico.
- Tipo de relación o vínculo con el fallecido: Va más allá de la relación de parentesco, si la relación con el fallecido era difícil (discusiones, reproches) se complica más. Ya que la necesidad de ver, escuchar y sentir a quien ya no está lo hace mucho más difícil de lo esperado.
- Familia y apoyo social: Cuando la red social de soporte no es adecuada, o no es de ayuda, o los casos en que la muerte es negada socialmente, o se crea una conspiración de silencio alrededor del tema, situaciones de aislamiento, desempleo, bajo nivel socioeconómico, separación del ambiente cultural o religioso, otras pérdidas recientes acumuladas y la convivencia en ambientes sobreprotectores que evitan dolor.
- Situación económica: La muerte de un miembro productivo de la familia supone disminución de ingresos obligando, a la familia a adaptarse a la nueva situación y produciendo un estrés adicional. Predictores de duelo patológico.

El duelo patológico se desarrolla principalmente al no tener un apoyo emocional adecuado, no tener la compañía necesaria y la influencia del ambiente. El paso de cada etapa es necesario, pero cuando se empeña en no aceptar la situación es más probable que se padezca un duelo patológico por ello no solo los adultos pueden padecer esto también los niños, adolescentes y jóvenes son propensos.

Según el DSM 5 (2014) El duelo suele tener una duración no mayor de seis meses, presentando son los siguientes:

- Pensamientos intrusivos (que entran en la mente sin control) acerca del fallecido.
- Añoranza del fallecido (recuerdo de su ausencia con enorme y profunda tristeza).
- Conductas de búsqueda del fallecido, aun sabiendo que está muerto.
- Sentimientos de soledad como consecuencia del fallecimiento. (p. 16)

Los criterios que manifiesta el DSM 5 al considerar un duelo son los siguientes:

- Falta de metas y/o tener la sensación de que todo es inútil respecto al futuro.
- Sensación subjetiva de frialdad, indiferencia y/o ausencia de respuesta emocional.
- Dificultad para aceptar la realidad de la muerte. 4. Sentir que la vida está vacía y/o que no tiene sentido.
- Sentir que se ha muerto una parte de uno mismo.
- Asumir síntomas y/o conductas perjudiciales del fallecido, o relacionadas con él.
- Excesiva irritabilidad, amargura y/o enfado en relación con el fallecimiento.
- Tener alterada la manera de ver o interpretar el mundo. (p. 287)

2.2. Dependencia

DSM 5 (2014) explica:

La característica esencial del trastorno de la personalidad dependiente es una necesidad persistente y excesiva de recibir cuidados que conlleva un comportamiento de extrema sumisión y apego, y temores de separación. Este patrón comienza en la edad adulta y aparece en una variedad de contextos. La dependencia y los comportamientos sumisos están diseñados para obtener la prestación de cuidados y surgen de la autopercepción de que son incapaces de funcionar adecuadamente sin la ayuda de los demás. Las personas con trastorno de la personalidad dependiente tienen grandes dificultades para tomar decisiones cotidianas (p. ej., elegir el color de camisa para ir a trabajar, o llevar o no el paraguas) sin una cantidad excesiva de consejos y la aprobación de los demás. (p. 675)

El DSM 5 (2014) también indica los siguientes criterios diagnósticos de la dependencia:

Necesidad dominante y excesiva de que le cuiden, lo que conlleva un comportamiento sumiso y de apego exagerado, y miedo a la separación, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos, y que se manifiesta por cinco (o más) de los siguientes hechos:

1. Le cuesta tomar decisiones cotidianas sin el consejo y la reafirmación excesiva de otras personas.
2. Necesita a los demás para asumir responsabilidades en la mayoría de los ámbitos importantes de su vida.

3. Tiene dificultad para expresar el desacuerdo con los demás por miedo a perder su apoyo o aprobación. (Nota: No incluir los miedos realistas de castigo.)
4. Tiene dificultad para iniciar proyectos o hacer cosas por sí mismo (debido a la falta de confianza en el propio juicio o capacidad y no por falta de motivación o energía).
5. Va demasiado lejos para obtener la aceptación y apoyo de los demás, hasta el punto de hacer voluntariamente cosas que le desagradan.
6. Se siente incómodo o indefenso cuando está solo por miedo exagerado a ser incapaz de cuidarse a sí mismo.
7. Cuando termina una relación estrecha, busca con urgencia otra relación para que le cuiden y apoyen.
8. Siente una preocupación no realista por miedo a que lo abandonen y tenga que cuidar de sí mismo. (p. 675)

El DSM 5 (2014), clasifica el trastorno de la personalidad dependiente como la necesidad dominante y excesiva de que le cuiden, lo que conlleva un comportamiento sumiso y de apego exagerado y miedo a la separación que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos.

Se puede decir que la dependencia emocional es un trastorno que se caracteriza por la creencia que tiene la persona de no valer lo suficiente y buscar seguridad continuamente en los otros y en factores externos, sin confiar en su criterio interno y sus recursos. (DSM 5, 2014)

Aquel individuo que desarrolla una dependencia hacia otra, normalmente al terminar una relación busca inconsciente y desesperadamente a otras personas con las mismas características y patrones que la hagan sentir y creer que sigue en su antigua relación sintiéndose así atraída por la seguridad y confianza que les hace falta así mismo y muchas veces aceptando el dominio y abuso de otros.

2.2.1 Tipos de dependencia

De acuerdo con Sirvent (2004) existen diferentes tipos de dependencia que se van creando a lo largo de la vida del ser humano. Se sabe que dependencia es la constante necesidad de saber, estar o sentirse cerca de quien se ha creado la misma dependencia y normalmente se cree que solo hacia las personas se puede crear esta situación, actualmente se reconoce que la dependencia se puede desplazar hacia un objeto, animal o situación que le haga sentir satisfacción en las necesidades que necesita cubrir.

De acuerdo con este mismo autor Sirvent (2004) menciona algunos tipos de dependencia.

- La dependencia física: se da cuando la persona pierde totalmente el control de sus funciones corporales y de su interacción con todo lo que le rodea en su entorno. Ejemplo las consecuencias producidas por un traumatismo cerebral. Es aquella en la que una persona necesita de alguien más para poder realizar tareas o actividades que requieran movimientos y esfuerzos físicos como: comer, caminar, cambiarse, bañarse entre otros.
- La dependencia psíquica o mental: Cuando una persona pierde totalmente la capacidad de resolver sus problemas y de poder tomar sus propias decisiones ejemplo: enfermedad de Alzheimer, etc. Este tipo de dependencia aplica más en aquellas personas de la tercera edad que tengan algún tipo de enfermedad mental, por el consumo de alguna droga o algún tipo de alcohol por el cual no pueda tomar decisiones.
- La dependencia emocional: Se desarrolla debido a las alteraciones cognitivas, esta alteración repercute en la capacidad de desarrollarse en su vida cotidiana ya que esta es provocada por diferentes estímulos tales como: baja autoestima, duelos no superados, de la misma manera se representan como problemas en la pareja o la necesidad de estar con esta

misma aun sabiendo que no es adecuado. Esta implica más la necesidad de sentirse querido por alguien más sin importarle que lo/la lastimen.

- Dependencia en la familia: Esta se caracteriza cuando una persona tiene un apego excesivo y obsesivo directamente hacia algún determinado miembro o miembros de su núcleo familiar para que necesita que otros controlen su día a día. Se desarrolla a través de la mala convivencia familiar, del tipo de crianza con el que fue creciendo en la cual se desarrolla problemas emocionales que originan la dependencia hacia quien lo haya cuidado más o quien le brindo más atención.
- La dependencia social: Esta se manifiesta en personas que tiene la necesidad de ser reconocidos por el resto para poder sentirse a su altura, de ser aceptados en el entorno laboral de someterse a la aprobación de su círculo de amistades más cercanas y de dedicar el tiempo a preocuparse en exceso por las necesidades o problemas de otros, olvidándose de sí mismo.
- Bidependencia o doble dependencia: La persona presenta dos dependencias simultaneas. ejemplo a la pareja y a las sustancias tóxicas.
- Dependencia hacia la pareja: Esta es una de las formas mayormente presentes y visibles en la sociedad y siendo así la más reconocida de todos los tipos de dependencia, teniendo síntomas similares al de una adicción llegando así a presentar el síndrome de abstinencia, estas personas que tienen a depender emocionalmente de su pareja, teniendo así un concepto equivocado de lo que es una relación de pareja olvidándose de su propia identidad. (p.156)

Sirvent (2004) indica que la dependencia es la necesidad excesiva de afecto, alguien con gran necesidad de agrandar. Suelen buscar un perfil de pareja que tenga las siguientes características como: adicciones a sustancias, alcohol, ludopatía, etc. o débiles en algún sentido.

Una persona que padece de este tipo de dependencia manifiesta una excesiva necesidad de garantizar el bienestar de su pareja, asumiendo la pesada carga de sus problemas como suyos y tratando de resolverlos. Priorizando tanto el cuidado de otro, que producen en el dependiente malestar y resentimiento. El rol que adopta el dependiente es el de cuidador/salvador de su pareja.

El mismo autor explica que existen comportamientos que son señales claras de relaciones poco sanas y que pueden ir transformando gradualmente en una dependencia peligrosa, como por ejemplo la posesión, la manipulación, la falta de respeto, los celos morbosos, la inseguridad y el maltrato. Se tratan de señales que reflejan el miedo de no ser amados o aceptados como somos. Por este motivo se cae en situaciones de dominación y sumisión en las que cada uno busca controlar al otro para asegurarse una aparente estabilidad con un falso afecto y atención que se puede transformar en una dependencia, en una "droga"

Además, continúa que se tiende a buscar y a reproducir todo aquello que no es familiar, que hemos visto desde los primeros años de vida, Son esquemas de comportamiento que aprendidos desde la niñez dejan una importante enseñanza en cada ser humano. (episodios de pasión, indiferencia, maltrato, manipulación manifestaciones de esquemas psicológicos desordenes e incluso patológicos) desde luego, es un gran error confundir el amor con la dependencia y las relaciones tóxicas. Esto puede suceder sobre todo cuando la autoestima es baja y se busca la aceptación y el amor de los demás incluso comprometiendo la propia dignidad.

2.2.2 Causas de la dependencia emocional

Ventura (2014) menciona las siguientes causas de la dependencia emocional:

- Falta de afecto: cuando la persona crece y se desarrolla en un ambiente inadecuado, sin muestras de amor, cariño y ningún tipo de atención emocional o físico.

- Autoestima inestable: Cuando la persona depende del refuerzo del entorno y de las personas que los rodean. Los dependientes emocionales modulan su autoestima a través de la retroalimentación que tienen a través del ambiente.
- Creencias irracionales sobre las relaciones, los vínculos y los roles personales dentro de las relaciones: Otro factor importante en el desarrollo de una persona dependiente son las creencias irracionales sobre las relaciones. Creencias como que el amor significa desear estar en todo momento juntos o que los intereses personales, objetivos y valores son iguales que los de la otra persona y que se debe estar siempre de acuerdo en todos los aspectos vitales. (p.86)

Fernández (2007) explica que existe una vinculación afectiva intensa y persistente. El sujeto persigue las conductas y reacciones ante el amor y crear una adaptación hacia conyugue, así mismo piensa que siempre tiene la razón y no le da credibilidad a lo que abstrae y siente. Para depurar y valorarse con honorabilidad del amor para desarrollar el desapego, decidir su propio estigma con humildad y dignidad ante todo en la subsistencia y quererse a sí mismo para poder amar al conyugue y lo hijos, sentirse valioso para lograr la realización personal, sentirse capaz de hacerle frente a los problemas diarios, no esperar que siempre le den aprobación en la totalidad de las cosas, tener la seguridad en sí mismo es la mejor opción de hacerlo.

2.2.3 Características de una persona dependiente

De acuerdo con el DSM 5 (2014):

El grado en que los comportamientos dependientes se consideran apropiados varía sustancialmente a través de los diferentes grupos de edad y socioculturales. Se deben tener en cuenta tanto la edad como los factores culturales en la evaluación diagnóstica con cada criterio.

El comportamiento dependiente debe ser considerado como un trastorno sólo cuando es claramente excesivo para las normas culturales del individuo o cuando refleja preocupaciones poco realistas. El énfasis en la pasividad, la cortesía y el trato deferente es característico de algunas sociedades y pueden ser valorados incorrectamente como rasgos del trastorno de la personalidad dependiente. Del mismo modo, las sociedades pueden reforzar o desalentar de una manera diferenciada el comportamiento dependiente en los hombres y en las mujeres. (p. 677)

Fernández (2007) indica una vinculación afectiva intensa y persistente. El sujeto se guía en las conductas y reacciones ante el amor para crear una adaptación al cónyuge, así asimismo piensa que siempre tiene la razón y no le da credibilidad a lo que abstrae y siente. Para depurar y valorarse con honorabilidad del amor para desarrollar el desapego, decidir su propio estigma con humildad y dignidad ante todo en la subsistencia y querer a sí mismo para poder amar al cónyuge y los hijos, sentirse valioso para lograr la realización personal, sentirse capaz de hacerle frente a los problemas diarios, no esperar que siempre le den la aprobación en la totalidad de las cosas, tener la seguridad en sí mismo es la mejor opción de hacerlo. Por lo tanto, tomar conciencia de que el tiempo pasa y no vuelve.

2.2.4 Causas de la dependencia emocional

Fernández (2007) establece que las causas de la dependencia emocional son complejas por las siguientes características.

- Pérdida de autoestima y control de la propia vida: Les causa inseguridad y manifiesta duda al respecto del amor atenciones o detalles y no tiene en claro sus ideas.
- Dependencia psicológica y emocional del otro: Pérdida de consciencia de los deseos y necesidades que frustran a la pareja.

- Pérdida de fuerza y energía para cumplir metas y sueños: Falta de voluntad que tiene en la relación, desmotiva a realizar las metas y sueños
- Depresión y conflicto emocional: Implica una profunda tristeza interior, en la que provoca un conflicto entre cuerpo y mente.
- Miedo a la vida. Se paraliza y les impide avanzar, porque no se imagina la existencia sin la pareja, celos enfermizos y control desmedido.
- No sentirse querido: Excesiva aprobación ante los demás, renuncia a la personalidad, desprotegido durante la infancia, auto aceptación. (p.8)

2.2.5 Consecuencias de la dependencia emocional en la pareja

Las personas con dependencia emocional comúnmente desarrollan un miedo, que es causa de problemas con la autoestima haciéndoles creer que no merecen ser amados, respetados y que solamente merecen rechazo y las humillaciones de los demás incluso permiten que sean agredidos físicamente.

Moreno (2013) comenta que las creencias irracionales son una destrucción para la persona, algunas causan malestar a la salud. Las ideas racionales se caracterizan por ser de carácter flexible, da la oportunidad de realizar con mayor éxito la metas u objetivos que se hallan propuesto en pensamiento lógico calcula las consecuencias de una serie de probabilidades, lo que ayuda a la supervivencia y felicidad humana, se da a conocer que los seres humanos presentan creencias racionales e irracionales de una manera que afecta a la relación de pareja.

Riso (2013) indica que depender de un individuo crea una adicción y no le beneficiará en nada, al manipulador le gusta hacer sentir mal a la otra persona, a la cual maneja cómo una marioneta para conseguir sus propósitos, conlleva la materialización del temor y atrae la adulación de que son objetos por parte del adicto al amor, aunque también el individuo que es controlado teme verse

atrapado y tarde o temprano se reactiva la experiencia infantil de sentirse agobiada, pues es habitual que haya tenido una madre controladora y sobre protectora con la habilidad de tener vigilancia en la relación de sus hijos en todo momento. Exigirles demasiado a los adolescentes puede enseñarles a esperar siempre demasiado de ellos y de los demás, y puede ser el proceso de que la vida de adultos sea difícil e insatisfactoria.

Rull (2018) menciona que:

La dependencia emocional surge cuando una de las partes, o las dos a la vez, sienten una insatisfacción y un vacío que intentan compensar con su pareja. Pueden llegar a vivir del otro, focalizando toda su vida en la pareja y dejando de lado otras áreas de su vida. Esta situación no es realmente buscada a nivel consciente, aunque con el paso del tiempo se acaba viendo lo que ocurre, sin que ya se sepa poner freno. La autoestima y una mala autorregulación emocional se ven implicadas, siendo tanto causas como efectos de dicha dependencia. (s.p.)

Este mismo autor explica que cualquier tipo de relación, no solo de pareja, puede verse afectada por esta disfuncionalidad y sus efectos negativos alcanzan a la persona llegando a crear un patrón del que no se puede escapar. Cuando una persona comienza a depender emocionalmente de otra, lo que acaba sufriendo a nivel psicológico es lo siguiente, según Rull (2008):

- Relaciones desequilibradas

Se establece una rutina en la que nunca hay un equilibrio, ni a nivel práctico ni teórico. Esto afectará a relaciones futuras y puede haberse vivido ya en el pasado. El dependiente siente ese desequilibrio porque, en muchas ocasiones, pide imposibles a la pareja o cosas que ni siquiera son sanas cumplir.

- Montaña rusa

Existen puntos en los que la relación está muy bien y otros en los que todo es muy negativo. No siempre es real, sino que puede ser debido a la propia dependencia, pero en muchos casos se llega a provocar los enfrentamientos o las rupturas, ya que el periodo de reconciliación que viene después crea sensación de bienestar de forma adictiva.

- Baja autoestima

La autoimagen, el reconocimiento propio o el amor hacia uno mismo está deteriorado. Muchas veces es anterior a la pareja, pero con la dependencia va en aumento. La persona no logra estar bien consigo mismo y busca en el otro satisfacer las necesidades que por sí sola no logra.

- Ansiedad

Se vive en un estado de permanente estrés con miedo al abandono y a un futuro que ve venir donde el otro le va a abandonar. Este miedo al abandono es el que acaba haciendo que haya realmente una ruptura, ya que la dependencia aumenta y también el rechazo de la propia pareja. (s.p)

2.2.6 Relación de la dependencia emocional y el duelo patológico

Freud, (1917) en su artículo “Duelo y melancolía” separa el duelo normal, del patológico. Y propone a la aflicción como equivalente al duelo normal, y a la melancolía en alusión al duelo patológico. Además, explica que la diferencia entre los dos radicaría en que la persona afligida (duelo normal) vería el mundo como pobre y vacío debido a la ausencia del ser querido, en tanto que la persona melancólica (duelo patológico) se vería a sí misma como pobre y vacía. Es importante recordar que el término duelo normal (también denominado no complicado), abarca un amplio rango de sentimientos y conductas que son normales después de una pérdida.

Algunas personas pueden presentar ausencia de sentimientos, lo que ocurriría debido a que, debido al impacto, se protege de afrontar tantos sentimientos. Estas personas experimentarían insensibilidad, para que los sentimientos no se hicieran conscientes y se desbordara emocionalmente, lo que, prolongado en el tiempo desembocaría en un proceso patológico. describe el duelo como un proceso en parte interno y en parte compartido: interno, porque implica un proceso de introspección, de revisión y reconstrucción, guiado por el dolor; y compartido, porque como seres sociales que somos, vivimos en familia, en comunidad, etc. Lo que vivimos afecta a nuestro entorno y, al mismo tiempo, la manera en que lo vivimos está mediada por nuestro círculo más cercano y por nuestra cultura.

Losantos, Pastor, Sánchez, Díaz y Oslé (2020) menciona:

Por tanto, habrá puntos de encuentro y puntos de divergencia. Las necesidades de cada uno serán diferentes, puesto que cada uno va a vivir el duelo a su manera y con sus propias peculiaridades. En esta situación, será normal que la pareja atraviese por momentos de mayor tensión, en los que el conflicto y la irritabilidad estarán presentes, puesto que hay muchos cambios, dolor, experiencias vividas hay que tener en cuenta que la vida ha cambiado y eso se refleja en la pareja. Tanto uno como otro tendrán la mayor parte de su energía centrada en su propio proceso. (s.p.)

Es claro que el duelo y la dependencia tienen procesos distintos por los que se logra diferenciar cada uno, pero es importante tomar en cuenta que una persona puede tener ambas al mismo tiempo esto ocurre por diferentes motivos: la inseguridad, soledad, abandono entre otras más. Puede que esto haya surgido en la infancia, en la adolescencia o en la adultez, normalmente el duelo no superado es el que permite el desarrollo de la dependencia hacia la pareja ya que se busca la figura protectora o a la persona que falleció en la pareja.

Freud (1969) en psicología de las masas habla de que la hipnosis el sujeto se convierte en una especie de esclavo que es dirigido por el hipnotizador. En donde, desaparece la personalidad consciente y el individuo realiza la voluntad del hipnotizador.

“Perdidos todos sus rasgos personales, pasa a convertirse en autómatas sin voluntad” (Gustavo Le Bon como se citó en Freud,1969)

Como ya se evidenció con anterioridad al tratar los conceptos relacionados con el duelo, es necesario revisar los aspectos de personalidad ligados o que afloran, al producirse el impacto emocional consecuente a la separación de la pareja.

Existen situaciones en donde las personas experimentan abandono de sus parejas, y tienen que hacerse cargo del hogar, de su vida y lo que esta representa; lo que significa tener que vincularse rápidamente a actividades productivas no necesariamente gratificante. Esto no contribuye a generar el proceso ordinario del duelo y produce una elaboración errática del mismo, el cual puede llegar a originar una dependencia hacia algo o a alguien no necesariamente sano.

2.2.7 Técnicas del abordaje terapéutico del duelo patológico y la dependencia emocional

Meyer (2016) explica:

Menciona que hay varios niveles para generar la dependencia emocional a largo plazo: emocional, cognitivo, e interpersonal. Un enfoque muy tradicional es reconocer las manifestaciones de pensamientos emocionales, obtener la habilidad de manejar las situaciones con eficacia, con razonamiento lógico y no de modo arrebatado ante las circunstancias, para así tener mayor seguridad y confianza en sí mismo. (p.14)

De acuerdo con el mismo autor se presentan los siguientes niveles:

- Nivel emocional: tener el coraje de un desarrollo emocional de intimidad, disposición y disciplina, para dar la debida importancia a la subsistencia de pareja. No condicionar la satisfacción personal del sujeto, de modo que la conciencia se encuentra alterada, esto modifica la situación habitual de percibir los pensamientos, justificado a que hay una disfunción de adrenalina que genera señales a un estado particular de conciencia.

Existe una combinación de elementos biológicos, psicológicos y culturales, donde lo que predomina es el apasionamiento que dificultaría amar a otra persona. El cónyuge comparte el afecto, confianza, amor, sensación de seguridad y compromiso con un alto grado de intimidad, estabilidad y comunicación, sin embargo, la totalidad de estas faces dependerán del modelo de vida que se elija, con la medida de tener una buena conexión y poder interactuar con los demás por lo tanto es poderoso desarrollar nuevas habilidades a lo largo del camino para poder fijar metas más altas, llevándolas a cabo con paciencia y adquirir el compromiso de respetar al individuo que le ayudará un desarrollo personal en la vida.

- Nivel cognitivo: se establece el tipo de creencias distorsionadas que afectan a los pensamientos negativos debido a la manipulación del cónyuge, en un proceso de negociación que conlleve a fortalecer cada día la relación amorosa, esto significa la modificación de serenidad sea más calmada y adquiera la facilidad de sobrellevar cualquier situación.

Debe existir una reestructuración cognitiva, que se refleje por el afán de cambio, en el que se debe trabajar día a día de una forma activa y consciente, la pareja debe convertirse en su cómplice, para compartir ciertos caprichos, los sueños y fracasos, sin juzgarle ni desanimarlo y de esa forma obtener una subsistencia satisfactoria plena.

- Nivel interpersonal: implementar cambios para focalizar la comunicación asertiva. La presencia de amenaza o rechazo, de desaprobación y de desolación conlleva al miedo de

ser dañado, no poder actuar en la situación ni afrontar las necesidades, e insatisfacción en la vinculación de la pareja. Estos asuntos implican temas de interioridad de control no resueltos, especialmente son problemas de maltrato en la infancia. Se debe continuar con la intervención de las respuestas emocionales, acceder a la emoción primaria que ha sido procesada de manera incompleta, por ello el individuo afectado no es capaz de comprender y expresar las emociones ante la problemática que le rodea. (p.15)

Por ende, el sujeto tiene que informarse de todo y fundamentar las decisiones para potenciar la creatividad e involucrarlo en el tratamiento para que sea efectivo el resultado que debe obtener, así alcanzar los objetivos durante las sesiones de terapia. La calidad es esencial para la práctica de la psicoterapia, la importancia de potencializar el compromiso con la pareja.

Según Parkes, (1993) se debe incluir dentro del proceso terapéutico:

- Reorganización y recuperación: primero se recupera el apetito por la comida. Los aniversarios suelen ser momentos de revivir el duelo, pero una vez pasan puede haber una mejora del humor y la energía.
- Las vacaciones pueden ser un momento de escape de todo lo que recuerda al fallecido. Aparecen otra vez, paulatinamente, las motivaciones. Estas fases no siguen un orden temporal fijo y hay que tener en cuenta además la variabilidad interpersonal que hará que la duración y el orden de estas sea diferente.
- Por otra parte, también hay que señalar que es difícil concretar un punto final del duelo ya que incluso años después pueden aparecer recuerdos tan vívidos como los experimentados inmediatamente después de la pérdida. (p. 282)

Para Worden, W. (1997) el duelo no se trata únicamente de un estado en el que se sumerge una persona tras la pérdida, sino que implica un proceso activo. Se trata de un tiempo en el que la persona ha de realizar diferentes tareas a través de las cuales poder ir elaborando la pérdida. Para este autor pues, existen cuatro tareas básicas que la persona en duelo ha de realizar tras la pérdida. Estas tareas, al igual que las etapas propuestas por Parkes (1993), no necesariamente siguen un orden específico, aunque sí es cierto que se sugiere un cierto orden ya que hay determinadas tareas que resulta difícil incluso plantearlas si antes no se han llevado a cabo otras más elementales.

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1. Método

La metodología utilizada en la investigación fue mixta, ya que contiene procesos sistemáticos, empíricos y críticos de la investigación en la cual se utilizó más de un método para la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos. En su mayor parte, esto involucra el desarrollo de investigación combinada una metodología cuantitativa con una cualitativa, para así obtener resultados más extensos.

3.2. Tipo de investigación

Para este estudio se utilizó el método de investigación combinada: de campo y documental. Siendo la investigación documental la que implica, que en un mismo estudio la investigación se inicia con el análisis teórico del trabajo recopilando la información utilizando documentos para recolectar, seleccionar y presentar los resultados de manera coherente, siempre utilizando un procedimiento lógico y mental de toda la investigación, análisis, síntesis, deducción e inducción. Mientras que la de campo se enfoca en la observación, cuestionarios y entrevistas. Estableciendo una relación concreta entre el investigador y el hecho social del que se obtienen datos que luego se sintetizan para desarrollar la investigación.

3.3. Niveles de investigación

Según Sabino (1992) el nivel de investigación descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Para la investigación descriptiva, la preocupación primordial radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos Utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de

manifiesto su estructura o comportamiento. De esta forma se pueden obtener las notas que caracterizan a la realidad estudiada”

3.4. Pregunta de investigación

¿Cómo experimenta el proceso terapéutico del duelo patológico las personas que padecen dependencia emocional?

3.5. Hipótesis

La dependencia emocional hacia la pareja tiene incidencia sobre el proceso terapéutico del duelo patológico

3.6. Muestreo

Se utilizó un muestreo probabilístico ya que todas las personas del área de humanidades tuvieron la posibilidad del 1 al 100 de ser elegidas. Se utilizó el Muestreo aleatorio simple siendo esta la selección de la muestra que se realizó en una sola etapa, directamente y sin reemplazamientos. Se aplicó fundamentalmente en investigaciones sobre poblaciones pequeñas y plenamente identificables.

3.7. Sujetos de la investigación

Para la investigación se recopiló la información con un grupo de personas, en la cual se pudo contar con la participación de 36 personas siendo 16 hombres en edades entre 24 a 50 años y 20 mujeres, en edades entre los 22 a 50 años, los cuales se distribuyen de la siguiente manera: 10 practicantes de la carrera de psicología clínica, 8 psicólogos de la Universidad Panamericana y 18 personas que se seleccionaron en tres centros de salud de San Miguel Siguilá, San Juan Ostuncalco y Pueblo Nuevo

3.8. Instrumentos de la investigación

En el proceso de la investigación se emplearon diferentes técnicas e instrumentos los cuales sirvieron para recabar la información; una entrevista, que se estructuró de acuerdo con 10 preguntas basadas en las variables a trabajar, las personas entrevistadas fueron 36 las cuales fueron divididas en 3 al azar, para saber el nivel de conocimiento que la población acerca del tema y así tener mayor asertividad sobre lo que se investiga. Utilizando las mismas preguntas de la entrevista se estructuró un cuestionario con la diferencia que este se le aplicó directamente a profesionales del área de Psicología y así poder comparar los resultados de la entrevista y el cuestionario para poder abarcar mucho más sobre el tema.

3.9. Procedimiento

La investigación se realizó bajo el siguiente proceso:

Primera fase: se realizó a través de la planificación de las actividades necesarias para cumplir con la investigación, en esta fase se seleccionó el tema a investigar y trabajar buscando la documentación que conformó el marco conceptual para definir las variables siendo estas las principales a investigar.

Segunda fase: se elaboró la entrevista la cual se utilizó para obtener respuestas a las preguntas abiertas, las cuales fueron sometidas a un proceso de análisis, interpretación y reflexión para ser conceptualizadas, así abarcando el área de psicología clínica, área de salud y personas al azar la entrevista se aplicó en el mes de julio.

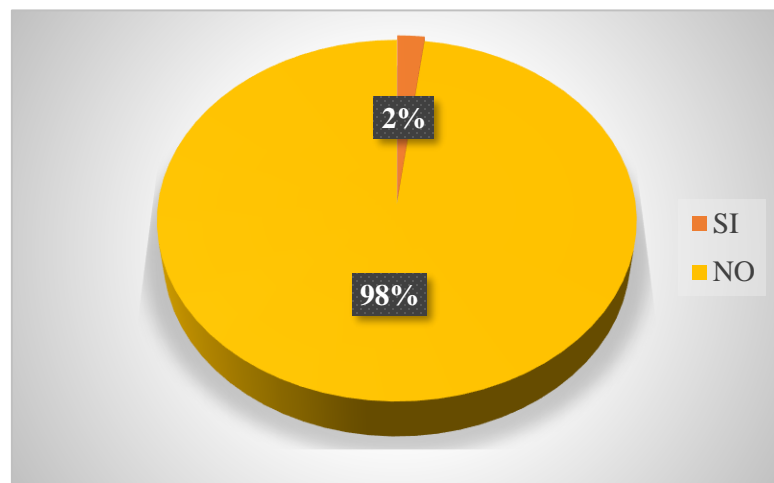
Tercera fase: se refiere al análisis, interpretación e integración de los resultados, esta se hizo a través de las conexiones de las variables, temas y subtemas que fueron de gran ayuda en el marco conceptual.

Capítulo 4

Presentación y discusión de Resultados

4.1 Presentación de resultados

Gráfica 1
¿Considera usted que la sumisión forma parte de una relación de pareja?

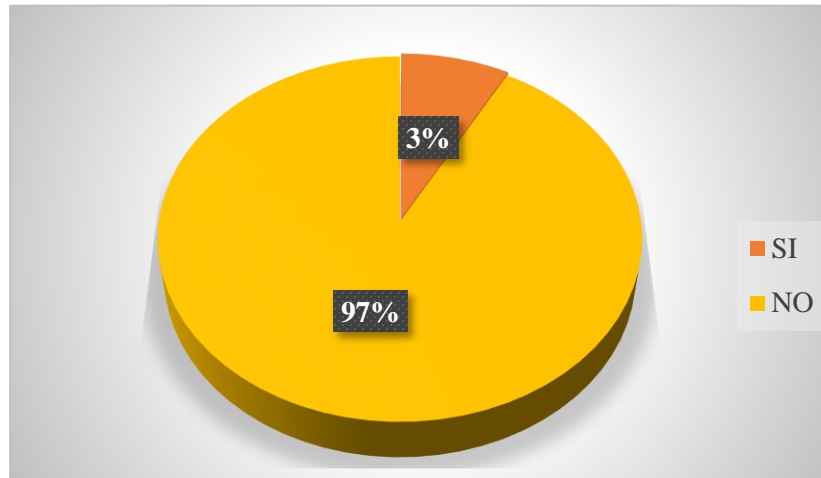


Fuente: elaboración propia. (2019)

El 98% respondió que no considera que la sumisión forma parte de una relación de pareja y un 2% que sí. Lo que indica claramente que una persona que es dependiente de su pareja mantiene una relación poco saludable e inestable emocionalmente, lo que dificulta que pueda establecer una resiliencia adecuada cuando sufre de un duelo. Sánchez (2014) explica que en una relación es necesario el equilibrio entre esas dos fuerzas distintas que son los dos miembros de la pareja. Un equilibrio que se traduce en espacio propio toma de decisiones conjuntas y, sobre todo, respeto.

Gráfica 2

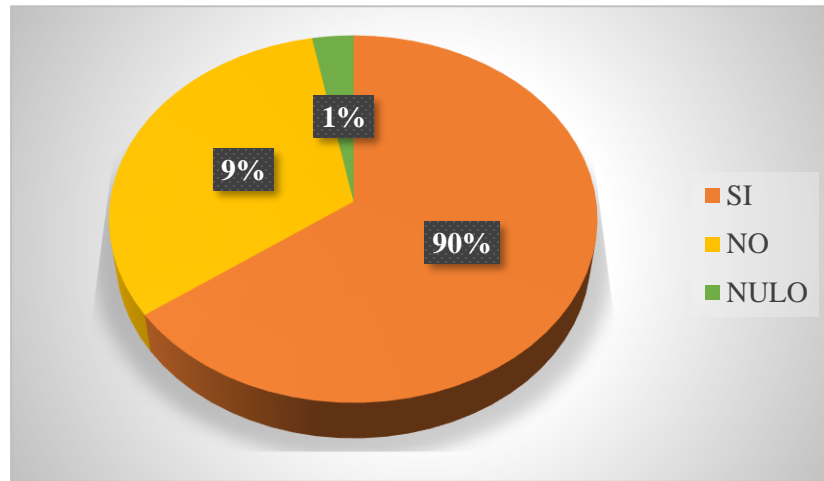
¿La docilidad ayuda a afrontar las situaciones negativas de la vida?



Fuente: elaboración propia. (2019)

Según la población encuestada el 97% respondió que no ya que es un proceso que no se da en todos los casos y un 3% que sí debe existir docilidad en la relación. Lo que indica que la docilidad en algunos casos se podría tomar como una adicción cuando se acepta que la pareja sea quien controle su vida, pero esta es innecesaria en la relación de pareja ya que debe de existir igualdad para cada uno. Permitiendo así afrontar diferentes situaciones de la vida de forma consciente y no bajo el control de alguien más.

Gráfica 3
¿El acatamiento es el resultado de la mala convivencia en pareja?

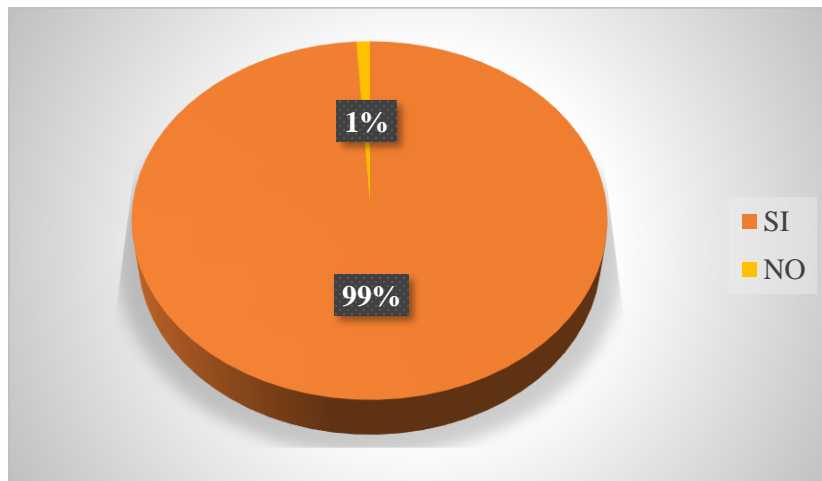


Fuente: elaboración propia. (2019)

Según la población encuestada el 90% respondió que, si debe existir acatamiento para mejorar la relación de pareja, el 9% respondió que no debe existir acatamiento y el 1% prefiere no opinar acerca del tema. Diciendo que el acatamiento es el resultado del estilo de crianza familiar disfuncional que en la mayoría de las personas se da por ello es que se ve de una manera normal. Lastres (2018) explica que el acatamiento es faltar al respeto o la reverencia que alguien merece o no acatar una ley, orden o norma.

Gráfica 4

¿La constante necesidad de estar con la otra persona involucra un alto grado de dependencia controladora?



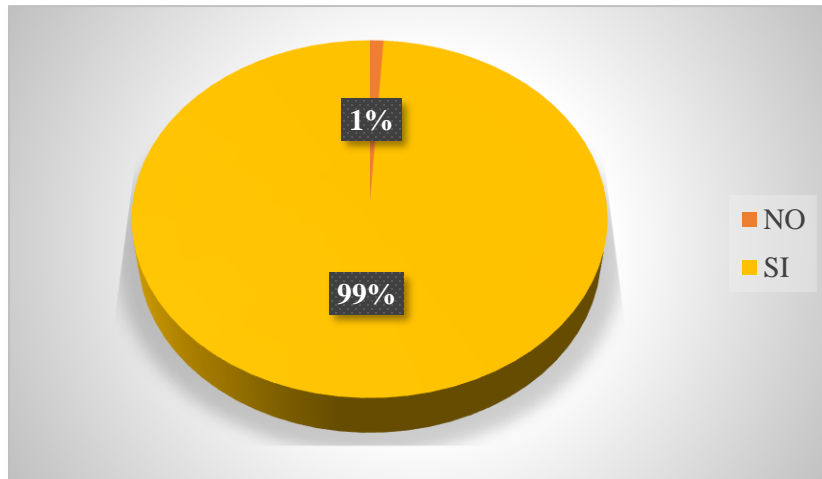
Fuente: elaboración propia. (2019)

Según la población encuestada el 99% respondió que si existe dependencia controladora en las parejas y el 1% respondió que no debe existir dependencia en la relación de pareja. Por tanto, en la sociedad se ve como algo normal el que una persona sea dependiente de algún objeto, animal o persona ya que esto se desarrolla desde la niñez por falta de afecto y termina repercutiendo en la vida adulta.

Castello (2019) explica que la dependencia es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. Entre las características de estas personas destacan el aferramiento excesivo hacia su pareja, la sumisión hacia ella, la idealización del compañero-a, una autoestima tremendamente baja, intolerancia a la soledad y una tendencia a llevar a cabo relaciones de pareja muy desequilibradas.

Gráfica 5

¿Considera que la pena por la pérdida de un ser querido es un proceso normal que ocurre en la vida?

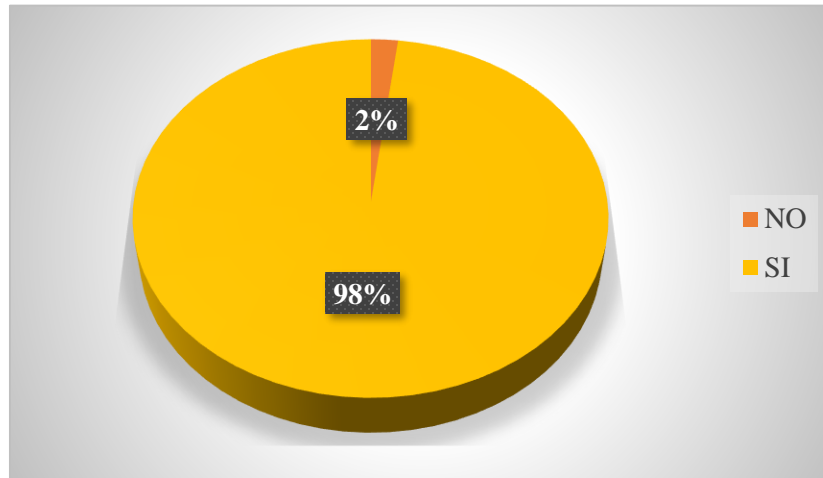


Fuente: elaboración propia. (2019)

Según la población encuestada el 99% respondió que la pena si es un proceso normal que existe en el proceso del duelo para ayudar a la persona a liberar sus emociones y el 1% respondió que no debe existir pena. Por lo que la pena es parte de la tristeza que se experimenta durante el proceso del duelo ya que esta es la manera en que la persona experimenta y expresa su dolor por la pérdida de un ser querido o alguien cercano, siendo así parte impórtate de la resiliencia y su sanación emocional. Sánchez (2014) explica que la pena como la tristeza son circunstanciales que sentimos como respuesta a un suceso que nos afecta, tanto si el suceso es real como si es imaginado, sin distinguir el nivel, nos apena un desengaño o una ingratitud y también la enfermedad de un ser querido al igual que la muerte.

Gráfica 6

¿Durante el proceso del duelo la aflicción es una de las etapas que se debe afrontar?

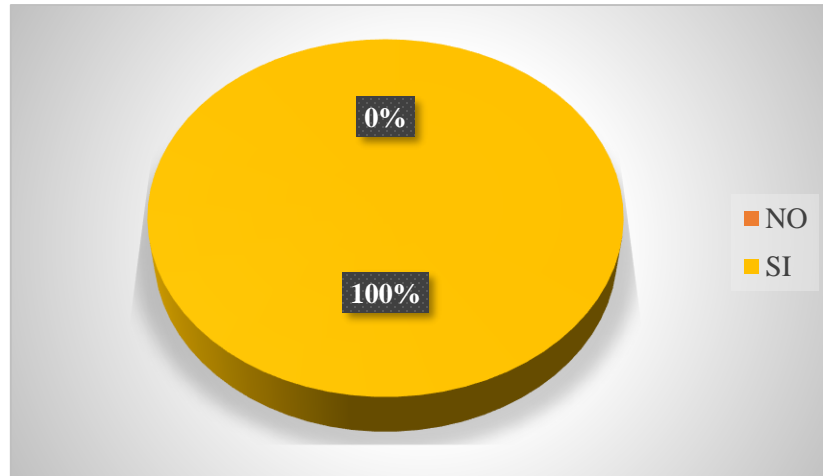


Fuente: elaboración propia. (2019)

Según la población encuestada el 98% respondió que si debe existir aflicción en el duelo y el 2% respondió que no es necesario experimentar la aflicción. La aflicción es una reacción normal en la vida cuando se presenta una situación emocional de carácter fuerte como la pérdida de un ser querido. Es natural afligirse por la muerte de un ser querido antes, durante y después del momento preciso de su fallecimiento. La aflicción es el proceso de aceptar lo inaceptable.

Gráfica 7

¿La persona doliente que atraviesan un proceso de duelo tiende a manifestar sus emociones de diferentes maneras?

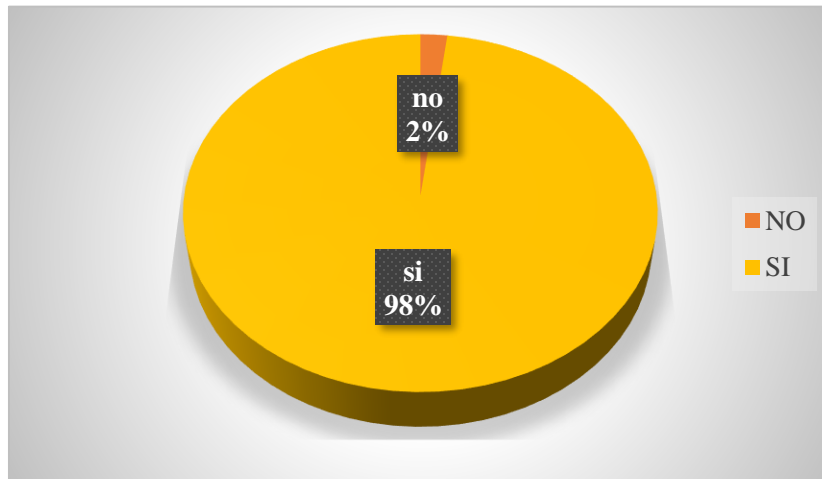


Fuente: elaboración propia. (2019)

Según la población encuestada el 100% respondió que sí, ya que cada persona es diferente influyendo en si el temperamento, carácter y creencias religiosas también el acompañamiento familiar. Siendo así el duelo un proceso normal en la vida de las personas para sanar el dolor emocional. Sánchez (2014) explica el duelo como la expresión que se realiza a través de expresiones emocionales, cognitivas, físicas y conductuales, siendo claves la angustia, las preocupaciones, la ira, los sentimientos de culpa, la pérdida de apetito y la astenia. El duelo es también una respuesta fisiológica. Durante la fase aguda del duelo el sistema inmune se altera disminuye la proliferación de leucocitos y se deteriora el funcionamiento de las células “NK”.

Gráfica 8

¿Cree que las emociones como la tristeza causan que una persona este indispuesta por un periodo de tiempo?

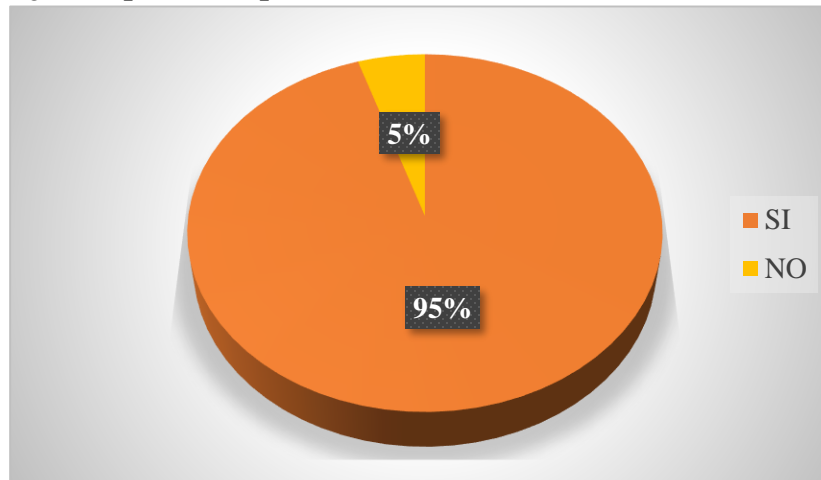


Fuente: elaboración propia. (2019)

Según la población encuestada el 98% respondió que la tristeza si es un proceso normal en la vida de las personas y el 2% respondió que no. siendo así la mayoría opina que algunos pueden sobrellevar la tristeza de una manera más fácil ya que es un estado que no garantiza un óptimo rendimiento. Malaisi (2012) explica que la tristeza es una emoción que generalmente surge ante las pérdidas que sufrimos en la vida, de ahí que sea tan intensa como profundo sea el vínculo con lo perdido. Es un dolor generalizado en el cuerpo, pero sobre todo en el alma. La tristeza no es negativa, no es anormal ni está mal sentirla.

Gráfica 9

¿Cree que el terapeuta debe tener una buena transferencia en terapia?

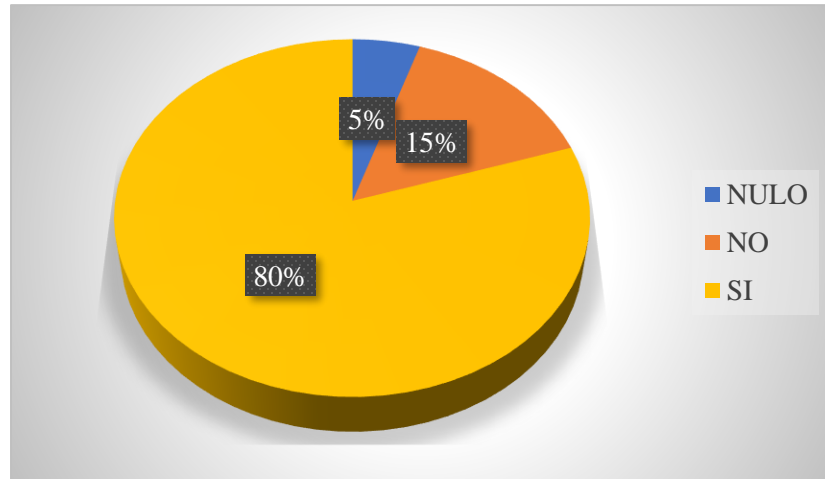


Fuente: elaboración propia. (2019)

Según la población encuestada: el 95% respondió que sí es necesaria la transferencia en el proceso terapéutico y el 5% respondió que no es algo de mayor importancia para la terapia. Siendo así que la transferencia puede hacer que el paciente vuelva a vivir situaciones en las que ha sido marcado de alguna manera ya sea buena o mala confundiendo así sus sentimientos. Freud (1917) explica la transferencia como la consecuencia de la represión que ejerce el paciente sobre su mundo inconsciente, siendo así un mecanismo de defensa y un paso necesario, pero que es preciso superar para la curación del paciente. en la terapia psicoanalítica el paciente proyectaba o transfería hacia el analista parte de su vida emocional en la forma de relación amor/odio.

Gráfica 10

¿Cree que en el proceso de auto conocimiento es necesaria la ayuda de la pareja?



Fuente: elaboración propia. (2019)

Según la población encuestada el 80% respondió que, si debe existir el autoconocimiento en una relación de pareja, el 15% respondió que no ya que es algo personal y no se debe de compartir con alguien más y el 5% no respondió. Siendo así que el autoconocimiento es sinónimo de autoestima por lo que el trabajo debe ser personal.

4.2 Discusión de resultados

Como resultado de la investigación, confirma la hipótesis general propuesta, que determina que la dependencia emocional hacia la pareja tiene incidencia sobre el proceso terapéutico del duelo patológico. Este estudio tuvo como fin indagar acerca del proceso del duelo y de cómo una persona construye un vínculo de dependencia arraigado, lo que dificulta el aislamiento al haber una ruptura en una relación de pareja; con este estudio se identificaron los factores que afectaron al individuo tanto en el comportamiento, como en su estado emocional y físico durante la experiencia del proceso del duelo patológico y así describir las estrategias que contribuyen a un efectivo proceso terapéutico.

Estos resultados guardan relación con lo que sostienen Caruso (2005), Ariès (2005), Borella (2003), Freud (1917-1973) y otros autores, quienes señalan que el proceso de duelo es algo normal en la vida pero que es tomado como un tabú que pasa a ser excluido de la vida por lo que no le dan la importancia necesaria.

Sirvent (2004), Ventura (2014) y Fernández (2007) señalan que la dependencia emocional es una necesidad excesiva de afecto que se van creando a lo largo de la vida del ser humano siendo una vinculación afectiva intensa y persistente.

La investigación permitió establecer que el proceso del duelo está vinculado a la dependencia emocional y que esta afecta sin importar la edad, género, cultura, raza o posición social, de igual manera, que cada persona posee una historia y experiencias que le llevan a establecer vínculos emocionales y apegos que son difíciles de sanar; se comprueba a través de los estudios que se realizaron en esta investigación, que algunas personas tienen antecedentes de violencia, abandono, rechazo, soledad, entre otros y cuando viven una separación emocional con la pareja, manifiestan dificultades para romper con estos lazos porque aún no han sanado aspectos en sus propias vidas. Siendo esto lo que ayudó a comprobar y confirmar los objetivos propuestos en la investigación.

Los resultados que se obtuvieron contribuyeron a que se comprobó que el duelo no superado o duelo patológico puede ser un factor determinante para desarrollar el trastorno de personalidad dependiente y que puede causar mucho daño emocional, físico y psicológico para la familia y la misma persona.

En el proceso de investigación se encontró con el obstáculo que los antecedentes históricos acerca del tema en mención, año tras año han ido modificando algunos autores la información de acuerdo a las experiencias de cada época y de los individuos; de manera que la información que se buscó fue seleccionada meticulosamente para que la misma sea la más actualizada y así lograr una mejor exposición del tema en sí.

Las fortalezas que se pueden mencionar son la clarificación de cómo es un proceso del duelo patológico y el padecer las secuelas que deja un alejamiento emocional luego de vivir una vida en pareja así mismo la evolución que se observó con cada uno de los pacientes involucrados en la investigación del centro de la comunidad antes mencionado. Aún queda mucho por investigar ya que son temas muy extensos y que necesitan centrarse y analizar cada situación para comprenderlas de mejor manera. Por eso este tema es solo el comienzo esperando que sea la guía para alguien más que decida seguir investigando lo que aún hace falta conocer.

Se concluye esta etapa recolectando información, campo y respuestas acerca de la experiencia de una persona luego de atravesar un rompimiento emocional, vivencia del duelo y las consecuencias que trae consigo. Esta investigación puede informar a la sociedad acerca de cómo un individuo puede atravesar estas situaciones, experimentar de mejor manera las vivencias y compartirlo a las personas que lo necesiten.

Conclusiones

Durante el proceso de investigación se identificaron los factores principales del duelo patológico y los síntomas más comunes, por formar parte de la persona, que se desarrolla a través de diferentes experiencias, manifestándose según las pérdidas en las diferentes etapas que vive el ser humano y que podría afectar la funcionalidad de éste en su entorno social, familiar y personal.

Se identificaron los síntomas más comunes del desarrollo de la dependencia emocional hacia la pareja, y cómo puede manifestarse en diferentes etapas de la vida, algunos de los síntomas más comunes son: la necesidad de ayuda para realizar gran parte de las actividades diarias ya sea emocional o física, constante necesidad de ayudar intermitente o limitante por su autonomía personal.

Los factores que afectan la conducta durante el proceso del duelo patológico se manifiestan a través de varios síntomas como la tristeza, desesperanza y puede agravarse cuando no es afrontada de manera adecuada y con información certera para evitar consecuencias que ocasionen problemas psicológicos e incluso la muerte.

La terapia es una de las herramientas más efectivas y utilizadas para trabajar la relación que existe entre el duelo patológico y la dependencia emocional. Las estrategias que se trabajen dentro del proceso terapéutico van a contribuir a reestructurar el nivel consciente de la persona que le ayuden a ser más funcional su vida diaria y su relación consigo mismo.

Recomendaciones

Es necesario que en el proceso terapéutico el paciente cuente con el apoyo de los familiares o personas más cercanas, con el propósito de reconocer que se necesita apoyo ya que existe un problema que afecta su vida y la de los que le rodean. Por ello se recomienda su asistencia a sesiones de terapia para generar cambios en la vida del paciente y de la familia.

A través de talleres, capacitaciones y sesiones motivacionales enfatizar la importancia de aumentar la autoestima y hacerle consciencia que conociendo su propia situación personal y la de otras personas que atraviesan la misma situación puede transformar su estilo de vida y mejorar las áreas en las que se le ha dificultado evolucionar y que le ha causado daño.

Se recomienda terapia individual para que el individuo reciba estrategias para poder ir trabajando las consecuencias que ha ido dejando el proceso de duelo y la dependencia emocional, logrando así darse cuenta de las fortalezas que tiene como persona individual y única y lo que puede alcanzar cuando se llega a conocer a sí mismo.

Realizar actividades de prevención en rupturas de matrimonios y relaciones de noviazgo en la población para destacar cambios favorables en la conducta de la pareja propicia estabilidad emocional y satisfacción en la relación por medio de cocinar juntos para hacer la pareja más divertida y enriquezca la relación, salir de viaje y vivir nuevas experiencias, contarse los secretos más íntimos lograra fortalecer y entenderse a largo plazo, practicar actividades extremas, por ejemplo, practicar paracaídas.

Referencias

- Aiquipa, J (2015). *IDE: Inventario de dependencia emocional*. México:
El manual moderno
- Aiquipa, J (2015). *Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja*. Revista de psicología. Pontificia universidad católica del Perú. Lima, Perú
- Acinas, P. (2012). *Duelo en situaciones especiales: suicidio, desaparecidos, muerte traumática*. *Rev Dig Med Psicosomát*.
- Ariès, P. (2005) *El hombre ante la muerte*: Taurus
- Alfonzo, I. (1994). *Técnicas de investigación bibliográfica*. Caracas: Contexto Ediciones.
- García, A. (2003) *La pérdida y el duelo. Una experiencia Compartida*.
Handbook of death & dying. London, new delhi: sage publication.
- Bayés, R. (2001). *El duelo*. En: Bayés R. *Psicología del sufrimiento y la muerte*.
Barcelona: Martínez Roca
- Borella, L. (2003) *La Alianza Terapéutica: historia, investigación y evaluación*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia, España.
- Bowlby, J. (1980). *El Apego y la Pérdida: La pérdida*. Barcelona, Paidós. Editorial Rev. Chile.
- Bucay, J. (2010) *Llegar a la cima y seguir subiendo* Primera Edición. Editorial: Océano España

- Castelló, D. (2000) "*Dependencia emocional*" Recuperado
<http://files.psicodx-funccog.personalidad.webnode.com.co/200000057412c14225d/dependencia%20emocional.pdf>
- Caruso, I *La separación de los amantes una fenomenología de la muerte* (2005). Recuperado
<https://books.google.com.gt/books?id=qTqBh86jIq0C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Carmona, Z Y Bracho, C. (2008). Recuperado
[La muerte, el duelo y el equipo de salud \[en línea\]SaludPública2\(2\): http://www.saludpublica.fcm.unc.edu.ar/sites/default/files/art2_carmona.pdf](http://www.saludpublica.fcm.unc.edu.ar/sites/default/files/art2_carmona.pdf)
- Casanueva M. y Rallo J. (1985). *Maternidad y duelo*. Revista de Psicoterapia y Psicosomática
- Casanueva, M. Rallo, J (1985) *Maternidad y duelo* Revista de Psicoterapia y Psicosomática, ISSN 0211-0822 , 1985 Idioma: español
- Castelló, J. (2019) *El miedo al rechazo en la dependencia emocional y en el trastorno límite de la personalidad*" Editorial: alianza editorial Idioma: castellano
- Dollenz, E. agosto *Duelo Normal y Patológico*. (2011). Recuperado
<https://www.facebook.com/notes/tanatolog%C3%ADa/duelo-normal-y-patol%C3%B3gico-por-evelyn-dollenz/203955672994357/>
- Espina A. (1995). *El enfermo terminal. Asistencia a la familia y el proceso del duelo*. Cuadernos de terapia familiar.
- Fernández, V. y Ramírez, M. S. (2007). *Objetos de aprendizaje que permiten desarrollar*

aprendizaje significativo en un ambiente de aprendizaje en línea. Tema dos del Simposio Objetos de aprendizaje como recursos digitales de enseñanza: redes, desarrollos e investigación. Conferencia Internacional en Tecnología e Innovación Educativa, REDIIEN'07. Monterrey, México.

Fernández, M; Robles, C; Velasco, M. (2007). Grupos de autoayuda para personas en duelo
Recuperado

<http://summa.upsa.es/pdf.raw?query=id:0000029321>

Fernández, G. (2007). *Genialidad al desnudo*. España: Amazona Ediciones.

Fernández, A. y Rodríguez Vega B. (2002). *Intervenciones sobre problemas relacionados con el duelo en situaciones de catástrofe, guerra o violencia política*. Revista de Psicoterapia.

Ferrucci, P. (2009). *Belleza para sanar el alma*. Barcelona: Urano.

Freud, S. (1917). *Duelo y Melancolía*. Obras Completas. Madrid: Biblioteca nueva.

Freud, S. (1969). *Psicología de las Masas*. Madrid. Editorial Alianza.

Freud, S. (1976). *Introducción del Narcisismo*. En *Obras Completas Sigmund Freud*.

Contribución a la historia del movimiento psicoanalítico. Trabajos sobre metapsicología y otras obras. Buenos Aires. Amor Editores S.A.

Goldberg, E. (2004) *El cerebro ejecutivo*. Editorial: critica

Howe, K. (1988) *Against the Quantitative-Qualitative Incompatibility Thesis or Dogmas Die Hard*.
Educational Researcher.

José, J. y Cano, J. (2002). *Manual de psicoterapia cognitiva*. Editores: Úbeda (Jaén) : R&C Editores, España

- Kaufman, A. y Rodríguez, M. (2001). *La escuela y los textos*. Argentina: Santillana.
- Kübler-Ross, E. (2016). *Sobre el duelo y el dolor*. Recuperado
https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/32/31277_Sobre_el_duelo_y_el_dolor.pdf
- Lafuente M.J. (1996). *Familia y muerte*. En: Millan M. (dir.). *Psicología de la familia. Un enfoque evolutivo y sistémico*. Valencia: Promolibro
- Lersch, P. (1971) *La estructura de la personalidad* Publicado por Editorial Scientia
- Lindeman E. (1944). *Symptomatology and management of acute grief*. Am. Journal Psychiat.
- Loitegui, A. (2008). *Duelo Anticipado. Sobre el desarrollo del concepto y la importancia de su estudio y abordaje [en línea]*. (Tesis de licenciatura). Recuperado.
http://www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/250_loitegui.pdf
- Malaisi, L. (2012). *Proyecto de Ley ley educacion emocional*. Recuperado
<http://fundacioneducacionemocional.org/ley-educacion-emocional/>
- American Psychiatric Association. (2014) *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. 5ta. Edición DSM-5.
- Muños, M., Gonzales, P. , Fernandez, L., Fernandez, S. (2015) *Manual de atención y valoración pericial en violencia sexual: Guía de buenas*. Ediciones pirámide: Madrid
- Massa, J., Keb, R., Canto, M. Y Carvajal (2011). *La definición de amor y Dependencia emocional en Adolescente*. Universidad autónoma de Yucatán Facultad de psicología vol. 14 no.

- Meyer, J. (2016). *Controlando sus emociones*. Editorial Casa Creación: Florida.
- Moreno, B. (2013). *Controle su ira ante de que ella le controle a usted*. Paidós Barcelona Buenos Aires.
- Losantos, S., Pastor, P., Sánchez, R., Díaz, P. Y Oslé, D. (2020). *El duelo*. Recuperado <https://www.fundacionmlc.org/muerte-hijo-perdida/>
- Neimeyer R., Prigerson H., y Davies B. (2002). *Duelo y significado*. Revista de Psicoterapia.
- Otero, J. (2018) *El afeitador de muertos* editorial Almuzara, S.L
- Ortego M., López, S., Alvarez, M. Y Aparicio, M. (2001). *El duelo*. Recuperado <https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1575/course/section/2034/tema-11.pdf>
- Patton, S. (2007). *El coraje de ser tú misma*. España: EDAF. Crecimiento interior. Madrid
- Pacheco, Borella (2003) *La Construcción Social Enfermo Mental* Editor: Eae Editorial Academia Espanola.
- Parkes, C.M. Bereavement. En: Doyle, D., Hanks, G.W.C., Macdonald, N. (2015). *Palliative Medicine, Oxford: Oxford University Press*.
- Sanches, P. (2014) *resistencia (HUELLAS)*. Ediciones Península Sprache
- Pastor, P. (2019) *Como afecta el proceso del duelo a la relación de pareja*. Recuperado <https://www.fundacionmlc.org/duelo-en-pareja/>
- Riso, W. (2013). *Guía práctica para vencer la dependencia emocional*. Primera edición México: Océano, S.A.

- Rodríguez, B. Fernández, A. (2002) *Intervenciones sobre problemas relacionados con el duelo para profesionales de Atención Primaria (II): intervenciones desde Atención Primaria de salud.*
- Ruiz, À. Díaz, M. Villalobos, A (2012). *La dependencia emocional: Aspectos jurídicos y psiquiátricos* Documentos córdoba
- Rull, A. (2018). *Dependencia Emocional; consecuencias psicológicas.* Recuperado <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20190924/dependencia-emocional-consecuencias-psicologicas-7642023>
- Sabino, C. *Investigación Descriptiva (2008).* Recuperado [https:// tesisplus. com/ investigacion descriptiva/ investigación -descriptiva-según-autores/](https://tesisplus.com/investigacion-descriptiva/investigacion-descriptiva-segun-autores/)
- Sabino, C. (1992) *el proceso de investigación* Ed. Panapo, Caracas.
- Sánchez, L. (2014). *Las perdices que querían cambiar el final de los cuentos*
- Sirvent, C. (2004). *Adicción al amor y otras dependencias sentimentales.* Encuentro de Profesionales en Drogodependencias y Adicciones. Chiclana.
- Sirvent, C. (2006). *Clasificación y síntoma teología diferencial de las dependencias sentimentales y coadiciones.* Ponencia presentada al I Encuentro Profesional de Dependencias Sentimentales o Afectivas. Libro de resúmenes: Madrid.
- Sirvent, C. y Moral, M. (2007). *La dependencia Sentimental.* Anales de Psiquiatría.
- Tizón, Jorge L. (2004) *La muerte en tanto que pérdida de la vida Clínica e Investigación Relacional.* Recuperado <http://www.psicoterapiarelacional.es/portal/>

Torralba, R. (1998) *Antropología del cuidar*. Institut Borja de Bioètica-Fundación Mapfre
Medicina, Barcelona

Valdés M. y Blanco A. (1997). *Reacciones de la familia después de la muerte de un ser querido: duelo, aflicción y luto*. Actas Luso-Españolas de Neurología, Psiquiatría y Ciencias afines.

Worden, J.. (1997) *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona:
Paidós.

Ventura, Antonio. *El mar de Darío* (2004). Recuperado.

<http://www.lecturalia.com/libro/44513/el-mar-de-dario>

Zubizarreta, S. Echeburúa y De Corral (2007)). *Perfil psicopatológico diferencial de las víctimas de violencia de pareja en función de la edad*. Editorial pirámide. Madrid

Zicavo, N. (2016) *Parentalidad y Divorcio(des) encuentros en la Familia Latinoamericana*
editorial: ALFEPSI ALFEPSI EditorialLatinoamérica www.alfepsi.org

Anexos

Anexo 1

Tabla de Variables

Nombre completo: Jennifer Elizabeth Pérez Díaz

Título de la Tesis: Consecuencias de la dependencia emocional hacia la pareja en el abordaje del duelo patológico.

Carrera: Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social

Problemática	Variable de Estudio (Tema a investigar)	Sub temas de la variable de estudio	Pregunta de investigación	Objetivo General	Objetivos específicos	Instrumentos de investigación
Baja autoestima Inseguridad Inestabilidad emocional culpa Sumisión hacia la pareja Miedo al abandono Soledad Pensamientos repetitivos Rabia hacia el fallecido	Consecuencias de la dependencia emocional hacia la pareja en el abordaje del duelo patológico.	Dependencia emocional Duelo patológico Abordaje terapéutico	¿Qué consecuencias tiene la dependencia emocional en la pareja? ¿Cómo se desarrolla el proceso del duelo patológico? ¿Qué técnicas tiene el Abordaje terapéutico en el proceso de la dependencia emocional y el duelo patológico?	Analizar las consecuencias de la dependencia emocional hacia la pareja en el abordaje del duelo patológico	Analizar la dependencia emocional que presentan las parejas. Sintetizar el nivel de tristeza que afecta la conducta en el proceso del duelo patológico.	Libros de referencia, consulta y científicos. Se utilizarán revistas informativas Cuestionarios con preguntas directas. Sobre el tema a investigar. Filmaciones informativas y educativas. Periódicos con información acerca del tema.

					Deducir los factores que ayudan en el proceso del abordaje terapéutico.	
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------	--

Anexo 2

Operativización

Variable independiente Cuadro 1

Variable	Indicador	Índice	Sub índice	Unidades de análisis	No. de ítems	
Dependencia Emocional	Dependencia	Sometimiento	Sumisión	¿Considera usted que la sumisión formar parte de una relación de pareja?	1	
			Docilidad	¿la docilidad ayuda a afrontar las situaciones negativas de la vida?	4	
			Acatamiento	¿El acatamiento es el resultado la mala convivencia en pareja?	7	
			Régimen	¿la constante necesidad de estar con la otra persona involucra un alto grado de régimen controlador?	10	
	Emocional			Perceptible	¿el interés en una pareja debe de ser perceptible y mutuo?	13
				Impresionable	¿las relaciones en pareja debe de ser impresionable ante los demás?	16

Variable dependiente

Cuadro 2

Variable	Indicador	Índice	Sub índice	Unidades de análisis	No. de ítems
<h1>Duelo Patológico</h1>	Duelo	Dolor	Pena	¿considera que la pena por la pérdida de un ser querido es un proceso normal que ocurre en la vida?	2
			Aflicción	¿durante el proceso del duelo la aflicción es una de las etapas que se debe afrontar?	5
			Tristeza	¿considera que la tristeza es una de las emociones más expresadas y notables en la etapa del duelo?	8
	Patológico	Enfermo	Doliente	¿la persona doliente que atraviesan un proceso de duelo tiende a	11

				manifiestar sus emociones de diferentes maneras?	
			Indispuesto	¿cree que las emociones como la tristeza causan que una persona este indispuesta por un periodo de tiempo?	14

Variable dependiente

Cuadro 3

Variable	Indicador	Índice	Sub Índice	Unidades de Análisis	No. de Ítems
Abordaje Terapéutico	Abordaje	Planteamiento	Transferencia	¿cree que el terapeuta debe tener una buena transferencia en terapia?	6
	Terapéutico	Contribución	Aportación	¿la terapia tiene aportación en la relación de pareja?	9
			Participación	¿considera que la participación en las terapias como	12

				pareja es algo importante?	
			Ayuda	¿cree que en el proceso de auto conocimiento es necesaria la ayuda de la familia?	15
			Cooperar	¿cree que cooperar como pareja en las terapias es necesario	18

Anexo 3

Encuesta



Por este medio se le agradece su colaboración para responder a los cuestionamientos, a fin de tener información relacionada al tema **"La Dependencia emocional hacia la pareja en el abordaje del duelo patológico"**. Tema de investigación.

Marque con una X dentro del cuadro según sea su respuesta.

1. ¿Considera usted que la sumisión formar parte de una relación de pareja?

SI NO

¿Por qué?

2. ¿La docilidad ayuda a afrontar las situaciones negativas de la vida?

SI NO

¿Por qué?

3. ¿El acatamiento es el resultado la mala convivencia en pareja?

SI NO

¿Por qué?

4. ¿La constante necesidad de estar con la otra persona involucra un alto grado de dependencia controladora?

SI

NO

¿Por qué?

5. ¿Considera que la pena por la pérdida de un ser querido es un proceso normal que ocurre en la vida?

SI

NO

¿Por qué?

6. ¿Durante el proceso del duelo la aflicción es una de las etapas que se debe afrontar?

SI

NO

¿Por qué?

7. ¿La persona doliente que atraviesan un proceso de duelo tiende a manifestar sus emociones de diferentes maneras?

SI

NO

¿Por qué?

8. ¿Cree que las emociones como la tristeza causan que una persona este indispuesta por un periodo de tiempo?

SI

NO

¿Por qué?

9. ¿Cree que el terapeuta debe tener una buena transferencia en terapia?

SI

NO

¿Por qué?

10. ¿Cree que en el proceso de auto conocimiento es necesaria la ayuda de la pareja?

SI

NO

¿Por qué?

Anexo 4

Cronograma

Actividades MES	Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septie mbre				Octubre				Noviem bre											
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
Marco metodológico	<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <div style="width: 25%; background-color: red; height: 100%;"></div> <div style="width: 25%; background-color: orange; height: 100%;"></div> <div style="width: 25%; background-color: green; height: 100%;"></div> </div>																																			
Elaboración					X																															
Correcciones						X																														
Aprobación							X																													
Marco Conceptual					<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <div style="width: 25%; background-color: yellow; height: 100%;"></div> <div style="width: 25%; background-color: green; height: 100%;"></div> <div style="width: 25%; background-color: cyan; height: 100%;"></div> </div>																															
Elaboración									X																											
Correcciones										X																										
Aprobación												X																								
Marco Conceptual Teórico									<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <div style="width: 25%; background-color: blue; height: 100%;"></div> <div style="width: 25%; background-color: yellow; height: 100%;"></div> <div style="width: 25%; background-color: darkblue; height: 100%;"></div> <div style="width: 25%; background-color: red; height: 100%;"></div> </div>																											
Elaboración													X																							
Corrección														X																						
Aprobación																X																				
Marco Operativo													<div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <div style="width: 25%; background-color: purple; height: 100%;"></div> <div style="width: 25%; background-color: olive; height: 100%;"></div> <div style="width: 25%; background-color: green; height: 100%;"></div> <div style="width: 25%; background-color: blue; height: 100%;"></div> <div style="width: 25%; background-color: gray; height: 100%;"></div> </div>																							
Acercamientos sujetos de investigación																	X																			
Elaboración de herramientas																																				

