

## PROCESO DE DUELO POR RUPTURA DE PAREJA

**MSc. Judith Morales Gómez**  
**Trabajadora Social**

morej.02@gmail.com

Trabajo de grado para optar por el título de  
Maestría en ciencias de la familia

Investigación realizada por: MSc. Cristian Corella Alvarado

**Recibido: 30 de julio 2019**

**Aprobado: 30 de agosto 2019**

**Palabras clave:** Relaciones conyugales, ruptura conyugal, duelo, resolución de conflictos, estrategias de afrontamiento y redes de apoyo.

### **Resumen**

Las relaciones de pareja son una de las relaciones más intensas que se pueden establecer entre seres humanos, corresponde al vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen; sin embargo, su formación no resulta fácil, pues los dos miembros que la componen deben construir una identidad particular para lograr la integración y acomodación de ambas individualidades. (Maureira, 2011).

Este estudio enfatizó en la vivencia del duelo después de la ruptura matrimonial, asumiendo que el duelo es aplicable a este tipo de pérdida, tomando en cuenta que las personas que han roto sus lazos matrimoniales pierden no sólo la presencia permanente de un otro, también sueños, proyectos y ambiciones.

El mismo busca captar las vivencias de los actores

sociales desde el punto de vista individual y subjetivo, de cómo perciben la ruptura de pareja vivenciadas en el proceso de duelo, referente a las categorías ruptura de pareja y duelo; la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas. (Hernández R. 2010)

**Abstract:**

Partner relationships are one of the most intense relationships that can be established between human beings, corresponds to the most significant link outside the family of origin; however, their formation is not easy, because the two members of it must construct a particular identity to achieve the integration and accommodation of both individualities. (Maureira, 2011). This study was emphasized in the experience of grief after the marital breakup, assuming that grief is applicable to this type of loss, taking into account that people who have broken their marriage ties lose not only the permanent presence of one another, but also dreams, projects and ambitions. This study seeks to capture the experiences of social actors from the point of view

**Keywords:** Spousal relations, marital breakdown, grief, conflict resolution, coping strategies and support networks.

**Introducción**

La investigación hizo énfasis en la vivencia del duelo después de la ruptura matrimonial, asumiendo que el duelo es aplicable a este tipo de pérdida, tomando en cuenta que las personas que han roto sus lazos

matrimoniales pierden no sólo la presencia permanente del otro, si no también, sueños, proyectos y ambiciones.

Desde esta concepción, se considera la ruptura de pareja como una pérdida que involucra un proceso de duelo para la persona y que influye de manera adaptativa. La ruptura de pareja es una crisis para la familia como sistema y para cada integrante, vivenciando cada uno de estos de manera distinta el dolor de la pérdida.

Las pérdidas forman parte de la vida y son ineludibles para crecer; a través de ellas se conecta el dolor. Aceptar el vínculo existente entre las pérdidas y las adquisiciones es difícil, pues esto significa renunciar a lo que ya no está porque la relación conyugal ha terminado. Se ven involucrados sentimientos, que suelen ser ambivalentes: soledad, frustración, negación, ira, culpa, depresión y aceptación, es decir experimentaron cambios de humor que afectaron su día a día y que con el tiempo se fueron transformando, a este proceso se le llama madurar. La separación de una pareja es la muerte de una relación y, por lo tanto, es necesario vivir el luto, dándose el tiempo preciso para procesar el duelo.

En la revisión bibliográfica que se realizó a nivel internacional en países como: Londres (**Klein & Mirlado 2000**), Canadá (**Bell, Chis & Song 2005**) Polonia, Chile (**García & Martínez. 2013**) y Guatemala (**Urrutia (2014)**); se fundamentaron estrategias de afrontamiento de las parejas en relación a: conflictos, comunicación, bienestar psicológico en la pareja durante la etapa del síndrome del nido vacío, no así en vivencias en el proceso de duelo, por ruptura de la pareja, por lo que se desarrolló la presente investigación.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), actualmente en Panamá se ha incrementado la tasa de divorcio legal, como se observa en el siguiente cuadro:

República de Panamá  
Instituto de Estadística y Censo  
Registro de Divorcio

| AÑOS | DIVORCIOS |
|------|-----------|
| 2013 | 4 117     |
| 2014 | 4 360     |
| 2015 | 4 430     |
| 2016 | 4 466     |

*Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Censo. INEC*

El cuadro indica que, a partir del año 2013 al 2014, se incrementó la **tasa** de divorcio, **ascendente** a 349 nuevos divorcios. Esta estadística se basa en matrimonios legales, no en uniones de hechos.

Preguntas de investigación

*Pregunta central*

¿Como vivencian los ex- cónyuges el duelo, tras el proceso de ruptura de pareja?

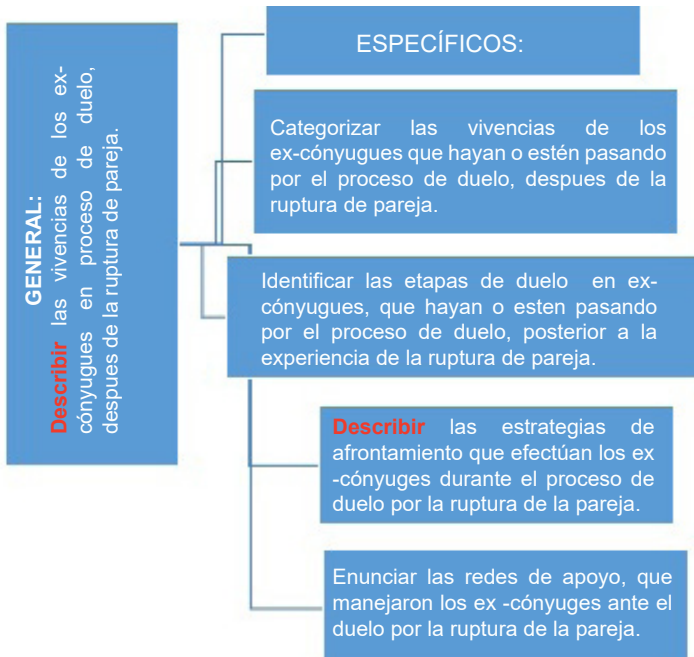
*Pregunta auxiliar*

¿Cómo son las vivencias en ex- cónyuges que haya o estén pasando por el proceso del duelo por la ruptura de pareja?

¿Qué etapas de duelo vivencian los ex- cónyuges, tras el proceso de ruptura de pareja?

¿Qué estrategias utilizan los hombres y mujeres, en el proceso de duelo ante la ruptura de pareja?

## Objetivos:



La investigación proporciona:

- La promoción de estrategias de afrontamiento ante las vivencias del proceso de duelo, por ruptura de la pareja.
- Información fundamentada en las vivencias del proceso de duelo, por ruptura de la pareja, mediante la divulgación de la revista del Ministerio de Seguridad Pública- Sección Salud- Familia.

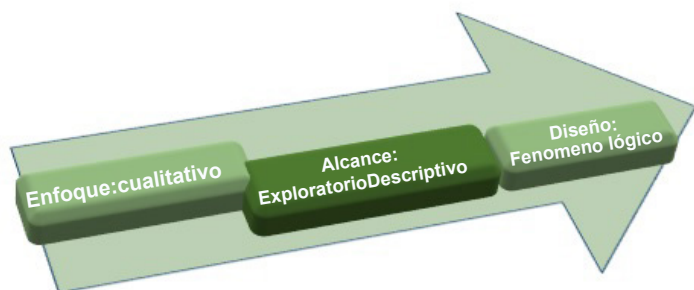
El impacto esperado:

- Fortalecer a los ex -cónyuges en el proceso duelo,

por la ruptura de la pareja desde la perspectiva psicosocial-espiritual.

- Sintetizar la información relacionada a las vivencias de los ex cónyuges, en el proceso duelo por la ruptura de la pareja.
- Concienciar a los ex -cónyuges respecto a optimizar la calidad de vida, en su funcionalidad familiar.

### Marco Teórico y Metodológico



#### Cualitativo:

El enfoque en esta investigación es cualitativo, estudia la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas. (Hernández R. 2010)

#### Exploratorio-Descriptivo:

La literatura examinada, revela, que solo existe información fundamentada en estrategias de afrontamiento de las parejas, no así en las vivencias de los ex-cónyuges en proceso de duelo, tras la ruptura

de pareja.

El estudio describe los resultados de las respuestas vivenciadas por los ex-cónyuges tras el proceso de duelo por ruptura de pareja, en relación con las categorías ruptura de pareja, duelo y las subcategorías analizadas. Se enfoca en las experiencias introspectivas y subjetivas de los participantes. **(Hernández R. 2010)**

En esta perspectiva se determina el contexto y el espacio en el cual se muestra el fenómeno en estudio, siendo la ubicación una institución gubernamental, Policía Nacional donde convergen y laboran los actores sociales de esta investigación.

El escenario de los actores sociales está adscrito a calle quinta, ciudad de David, provincia de Chiriquí, donde se encuentra la infraestructura del Departamento de Bienestar Policial y Familiar, Sección de Trabajo Social. 4ta. Zona Policial de Chiriquí.

Con el diseño **fenomenológico** se evidencia información significativa compilada mediante la técnica de entrevista semiestructurada e historia de vida, donde los actores sociales expresan sus experiencias, asignándole el valor de las mismas desde una perspectiva personal.

**Sujetos de investigación:** Corresponde a cuatro personas, dos varones y dos mujeres, que oscilan entre las edades de 25 a 40 años, que sufrieron el proceso de duelo por la ruptura de relación de pareja, con un tiempo determinado de seis meses a cuatro años de duración, quienes laboran en una institución gubernamental.

**Población Beneficiara:** La investigación favorecerá



a los ex –cónyuges, especialmente a los que presentan duelo por ruptura, a la sociedad en general y en particular a los sectores gubernamentales y no gubernamentales para el desarrollo de programas preventivos para el fortalecimiento familiar.

**Muestra:** Se manejó la muestra por conveniencia. Es un procedimiento de manejo cualitativo en el que el investigador selecciona a los participantes, ya que estos están dispuestos y disponible para ser estudiados. **(John W. Creswell 2008)**

Consecutivamente se muestran las tipologías de los actores sociales, estimadas como la muestra o unidad de análisis, a quienes, para guardar la confidencialidad, se les denominó con letra y número.

### Características de las Unidades de Análisis

| Sujeto         | Sexo | Edad | Estado Civil       | Rutptura                          | Lugar residencia | Lugar Trabajo    |
|----------------|------|------|--------------------|-----------------------------------|------------------|------------------|
| <b>S No. 1</b> | F    | 28   | Unida hace 5 años  | 6 meses en proceso de duelo       | David            | Policia Nacional |
| <b>S No. 2</b> | F    | 30   | Unida hace 10 años | 3 años proceso de duelo terminado | Dolega           | Policia Nacional |
| <b>S No. 3</b> | M    | 32   | Casado hace 7 años | 4 años proceso de duelo terminado | Bugaba           | Policia Nacional |
| <b>S No. 4</b> | M    | 26   | Unido hace 3 años  | 4 meses en proceso de duelo       | Puerto Armuelles | Policia Nacional |

Fuente: Corella C. (2017) UNACHI

Técnicas de recolección de información:



La entrevista semi estructurada es un encuentro de carácter privado y cordial, donde una persona se dirige a otra y cuenta su historia o da la versión de los hechos, respondiendo a preguntas relacionadas con un problema específico. **(Hernández R. 2010)**

Se utilizó con los actores sociales, o sea con los sujetos que han vivenciado el proceso de duelo por ruptura de pareja, para manifestar esas experiencias y cómo han incidido en sus familias.

La historia de vida se conoce como una modalidad dentro de la investigación cualitativa, se utiliza para recoger información, en esencia, subjetiva, de la vida entera de una persona, información acerca de eventos, se hace un recuento narrativo e las experiencias vividas del ser humano. **(Hernández R. 2010)**

Ésta se efectuó desde dos niveles: estructural y de contenido. Para el análisis estructural, se estableció la aparición de los eventos significativos, mediante un orden cronológico, comenzando con la etapa de complicación, separación, constitución, formación y resolución. El análisis del contenido, se realizó en torno al fenómeno de la categoría incluyo eventos como: ruptura de pareja y el duelo.

**Categorías y subcategorías:** Se agrupa información que comportan significados similares. Se clasifica la información por categorías de acuerdo con criterios temáticos referidos a la búsqueda de significados. Se conceptualiza con un término o expresión que sea claro el contenido de cada unidad temática con el fin de, contrastar interpretar analizar y teorizar. **(Hernández R. 2010).**

#### Esquema Categorías y Subcategorías

| Categoría  | Subcategoría   |
|--|--|
| Ruptura de Pareja:                                   | Pre-ruptura  |
| Ruptura  |  |
| Duelo:   | Pérdida  |
| Etapas de duelo                                      |  |
| Estrategias  | Estrategias de afrontamiento centrada en las emociones |
| Estrategias de afrontamiento centrada en el problema |  |
| Red de apoyo   | Buscar apoyo social                                    |
| Buscar apoyo espiritual                              |  |
| Buscar ayuda profesional                             |  |

## **Resultados:**

El análisis es descriptivo y los resultados se representan de acuerdo con las expresiones propias de los actores sociales.

Es importante resaltar que en cada caso preexiste un desencadenante que originó la ruptura de pareja: la infidelidad y después dio marcha al periodo de desvinculación, es decir, de la ruptura conyugal, donde son identificables los conflictos por los que transitaron los actores sociales.

***En cuanto a las categorías de estudios, se puede decir que:***

***En la categoría Ruptura de pareja:*** Entre las experiencias que poco a poco precipitaron la relación, estuvieron los celos, antipatía, discusiones, descalificaciones, poca comprensión y como determinante para la disolución del vínculo el término de la relación, fue recurrente la infidelidad.

***Categoría del duelo,*** los actores sociales en estudio exteriorizaron que lo que imposibilitó aceptar el proceso de duelo por la ruptura de pareja, fueron una serie de etapas que a continuación se describen:

✓ Impacto: lo consideraron como la primera reacción frente a la ruptura de duelo.

✓ Negación: los sujetos de estudio se paralizaron en esta etapa durante meses y años, con la esperanza de volver con la persona que se fue.

✓ Ira: los entrevistados revelaron sentir irritabilidad y estar nerviosos, durante meses y años.

- ✓ Culpa: generalmente esta emoción fue sentida más profundamente por los actores sociales que terminaron la relación.
- ✓ Depresión: se percibió que se afectó tanto al que es abandonado, como al que abandona.
- ✓ Aceptación: Los interrogados, no sólo tuvieron que aceptar que la relación llegó a su fin; también asumieron liberarse de ella por completo, recuperando la energía que se invirtió en la relación.
- ✓ Reconstrucción: Los involucrados aprendieron a reconstruir de forma más activa y positiva la vida, la atención fue centrada en sí mismos y en sus propias necesidades.

**Categoría estrategias:** Dirigidas a estilos de afrontamiento centrada en las emociones como: la negación, evasión, tristeza e ira y no utilizaron estilos de afrontamiento encaminadas al problema.

**Categoría redes de apoyo:** Los actores sociales, buscan a amigos, suegras y la mayoría, a sus madres para desahogarse, sentirse comprendidos y escuchados, no para que se involucrasen en su relación, ni tomaran partidos u ofrecieran soluciones, razón última por la que en ocasiones prefirieron no buscar a nadie.

Entre otras estrategias identificadas están: las redes de apoyo espiritual y profesional, con el Psicólogo o Trabajador Social.

En esta investigación se pudo distinguir que los ex cónyuges, emocionalmente pasaron por diversos

estadios, en los que percibieron; soledad, frustración, negación, ira, culpa, depresión y aceptación, es decir, experimentaron cambios de humor que afectan en su día a día, durante las etapas del duelo.

### **Mirada crítica**

Desde una mirada sistémica, la ruptura de pareja consiste en la disolución de la díada, lo cual generalmente es un proceso prolongado y dificultoso, desde el punto de vista emocional de la pareja. **(Zicavo, 2007)**

La investigación: *“proceso de duelo por ruptura de pareja”*, representa un trabajo elaborado con la rigurosidad que exige el método científico de corte cualitativo.

El autor logra responder a las interrogantes planteadas, esto con la colaboración de los cuatro actores sociales involucrados, quienes permitieron conocer parte de sus vidas, sentimientos-emociones, etapas del duelo por ruptura, estrategias de afrontamiento y redes de apoyo.

Los resultados del objetivo principal: “Describir las vivencias del proceso de duelo en ex-cónyuges, después de la ruptura de pareja”, se documentó mediante las técnicas de recolección de información: entrevista semi estructurada e historia de vida de cada uno de los cuatro participantes.

En relación con el primer objetivo específico de la investigación, “Categorizar las vivencias de los ex-cónyuges que haya o estén pasado por el proceso

de duelo, después de la ruptura de pareja.”, permitió reflexionar, que la afectividad de las personas, no se logra con matrimonio legales y afectivos, pues se puede dar la ruptura de pareja, por diferentes conflictos y causas que conlleva a experimentar la pérdida de su cónyuge.

Para los entrevistados, el matrimonio es un hecho de importancia en sus vidas que está marcado por sentimientos y emociones inversas al amor, se dan por medio de la desvinculación y la soledad; después de la pérdida del contacto físico permanente con el otro, cada actor social lo percibe en diversas formas.

Cabe señalar que uno de los elementos de la ruptura de pareja, fue la infidelidad, un hecho de recurrencia y causalidad.

Las etapas del duelo ante la ruptura de pareja concluyen con la aceptación y reconstrucción, donde los investigados, se han adaptado a la vida sin su anterior pareja, pudiendo expresar aprendizajes de su experiencia y de su nueva relación. Otros todavía están en proceso.

Entre las estrategias utilizadas por los actores sociales, se identificó: afrontamiento centrada en las emociones, encaminadas a conmociones asentada en los sentimientos de negación, evasión, tristeza e ira, mostrando que los actores sociales utilizaron diversos mecanismos, por los cuales afrontaron el dolor después de la pérdida de la pareja, permitiendo que el paso de un proceso reformara la vida hacia estadios más satisfactorios.

Las redes de apoyo, también un rol importante porque

les permitieron a las partes involucradas, expresar sentimientos como tristeza e ira, dirigidas hacia el ex cónyuge, hacia sí mismos o hacia otros, y pensamientos sobre el ser perdido, expresando cómo terminó la relación; sin embargo, en los casos analizados, se encontró debilidad en las redes familiares y de amigos, cumpliendo esta función los primeros días, con poca empatía en cuanto a reacción emocional, que es parte de la expresión.

El estudio cualitativo recoge información que aporta al conocimiento para la acción de una problemática social de la pareja humana que trasciende e impacta a la sociedad.

## **Bibliografía**

Barreto, M. y Soler, P. (2007). Muerte y duelo. Madrid: Síntesis editor.

Castro, M. (2007). Tanatología, la inteligencia emocional y el proceso de duelo (2ª, ed.). México: Trillas.

Chávez, P. (2010). Transformando percepciones y emociones de las rupturas mediante un taller grupal. Tesis Facultad de Psicología.

Colín, C. (2001). Estrategias de afrontamiento que utilizan estudiantes universitarios de Ciudad Universitaria. Tesis Facultad de Psicología.

Constanza, V. y Washington, C. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. Revista scielo. Extraído el 5 de abril de 2011. En línea: <http://www.scielo.br/pdf/fractal/v22n1/v22n1a03.pdf>



Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. México: UNAM. Facultad de Psicología.

Dollenz, E. (2003). *Duelo normal y patológico consideraciones para el trabajo en atención primaria de salud*. Cuadernos de psiquiatría y salud mental para la atención primaria de salud, no. 1. Chile.

Flórez, S. (2008). *Duelo*. Suplemento 3. *Psiquiatra*. Universidad de Antioquía. Medellín, Colombia.

García, G. (2004). *Comprender el duelo*. Psico centro. Extraído el 2 de octubre de 2009 En línea: [http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo\\_s.asp?texto=art57002](http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo_s.asp?texto=art57002)

Instituto Mexicano de la juventud, (2008). *Encuesta Nacional de Violencia en las relaciones de noviazgo 2007*. Extraído el 09 de octubre de 2011. En línea: [http://www.imjuventud.gob.mx/contenidos/programas/encuesta\\_violencia\\_2007.pdf](http://www.imjuventud.gob.mx/contenidos/programas/encuesta_violencia_2007.pdf)

Kaplan, H. y Sadock B. (1999). *Tanatología, muerte y duelo*. Sinopsis de Psiquiatría; Ciencias de la Conducta - Psiquiatría Clínica. (8ª. ed). Madrid: Ed. Médica Panamericana S.A.

Kübler-Ross, E. (2001). *Sobre la muerte y los moribundos*. España: Editorial Grijalbo Mondadori.

Márquez, A. y Negrete, B. (2008). *Violencia física, psicológica y verbal en el noviazgo*.

Apsique. Extraído el 09 de octubre de 2011 En línea:

Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. México: UNAM. Facultad de Psicología.

Dollenz, E. (2003). *Duelo normal y patológico consideraciones para el trabajo en atención primaria de salud*. Cuadernos de psiquiatría y salud mental para la atención primaria de salud, no. 1. Chile.

Flórez, S. (2008). *Duelo*. Suplemento 3. *Psiquiatra*. Universidad de Antioquía. Medellín, Colombia.

García, G. (2004). *Comprender el duelo*. Psico centro. Extraído el 2 de octubre de 2009 En línea: [http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo\\_s.asp?texto=art57002](http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo_s.asp?texto=art57002)

Instituto Mexicano de la juventud, (2008). *Encuesta Nacional de Violencia en las relaciones de noviazgo 2007*. Extraído el 09 de octubre de 2011. En línea: [http://www.imjuventud.gob.mx/contenidos/programas/encuesta\\_violencia\\_2007.pdf](http://www.imjuventud.gob.mx/contenidos/programas/encuesta_violencia_2007.pdf)

Kaplan, H. y Sadock B. (1999). *Tanatología, muerte y duelo*. Sinopsis de Psiquiatría; Ciencias de la Conducta - Psiquiatría Clínica. (8ª. ed). Madrid: Ed. Médica Panamericana S.A.

Kübler-Ross, E. (2001). *Sobre la muerte y los moribundos*. España: Editorial Grijalbo Mondadori.

Márquez, A. y Negrete, B. (2008). *Violencia física, psicológica y verbal en el noviazgo*. Apsique. Extraído el 09 de octubre de 2011 En línea:

<http://www.apsique.com/node/1111>

Montoya, J. (2011). El duelo. Sobre cómo ayudarnos y ayudar a otros a enfrentar la muerte de un ser querido. Extraído el 5 de febrero de 2011. En línea: <http://montedeoya.homestead.com/duelos.html>

Neimeyer, R. (2007). Aprender de la pérdida. Barcelona: Paidós.

O'Connor, N. (2007). Déjalos ir con amor, la aceptación del duelo (2ª. ed.). México: Editorial Trillas.

Serna, J. (2010). Elaboración y evaluación de un taller cognitivo conductual de pérdida afectiva por ruptura en el noviazgo. Informe servicio social Facultad de psicología. UNAM.

Serrano, X. (2003). Conflictos de pareja y conflictos sexuales.