

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA

UNAN-LEON

FACULTADA DE CIENCIAS MEDICAS

CARRERA DE PSICOLOGIA



TESIS PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGIA

TITULO:

PERCEPCION Y REPERCUSSIONES EMOCIONALES MANIFESTADAS POSTERIOR A LA SEPARACION EN EL REPARTO ENRIQUE LORENTE EN EL PERIODO MARZO – JUNIO DE LA CIUDAD DE LEON 2005-2006

Autoras:

- Yubelka Ninoska Canales.
- Massiel Vanessa Robelo de A.
- Leana Lissette Sandoval H.

Tutor: Lic. Jairo Rodríguez Cruz.

Director de la Carrera de Psicología

Asesor: Lic. Víctor Hugo Trujillo Centeno.

Psicólogo

León, 19 de Octubre del 2006.

"A la Libertad por la Universidad"

INDICE

CONTENIDO

PAGINAS

I. INTRODUCCION.....	1
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
III. OBJETIVOS.....	6
IV. MARCO TEORICO.....	7
V. DISEÑO METODOLOGICO.....	33
VI. OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLES.....	36
VII. RESULTADOS.....	38
VIII. DISCUSION DE LOS RESULTADOS.....	47
IX. CONCLUSIONES.....	50
X. RECOMENDACIONES.....	51
XI. BIBLIOGRAFIA.....	52
XII. ANEXOS.....	54

I. Introducción

El presente trabajo investigativo permite tener una perspectiva actualizada de la problemática de la percepción y las repercusiones de las personas separadas que viven día a día en los hogares de la sociedad actual, generando una situación desventajosa a lo interno y externo del núcleo familiar, muy particularmente en las relaciones de los cónyuges, y principalmente en los hijos quienes se constituyen en víctimas directas como consecuencias de la separación, y que como resultado último los desajustes psico-emocionales manifestados a nivel personal y que repercuten en la sociedad.

El término de las relaciones de pareja es el intercambio continuo ya sea emocional, económico, de responsabilidad, intimidad, respeto, sinceridad entre dos personas sea hombre-mujer, hombre-hombre, mujer-mujer, la base de la felicidad está en que ese intercambio sea equilibrado y positivo, en donde intervienen sentimientos y pensamientos, es una lucha continua y se tiene la percepción de que se da tanto como se recibe (7).

La decisión que implica el compromiso con la pareja es personal, pero se mantiene muchas veces razones de tipo social, creencias y costumbres, a menudo se tienen expectativas muy irreales sobre lo que debe ser nuestra pareja, deseamos que sea, que actúe y se comporte de acuerdo a un modelo ideal que hemos creado con nuestra mente (7).

Su actitud, además suele volverse más irrespetuosa, exigente o deprimida para los padres, volviéndose en muchos casos celosa e intolerante ante el desarrollo de nuevas relaciones por parte de ellos (7).

En el caso del padre puede decirse que, por regla general, se distancia su relación con el hijo año tras año, no sólo física sino psíquicamente. No siempre está en sus manos el tener acceso a este contacto frecuentemente, a veces las imposiciones de la madre lo dificultan (7).

La adaptación de los ideales, muestran el papel importante del afecto, la unión, respeto, intereses, compromisos, responsabilidades, limitaciones, percepción, intimidad, ensaya pruebas, discute normas y valores que ambos deciden aceptar en las distintas actividades y tareas que le corresponden a la satisfacción que se encuentra en el auxilio obtenido constituido la relación (8).

Cada miembro persigue unos objetivos implícitos, los cuales a lo largo de la vida de pareja cambia su importancia dependiendo del desarrollo individual dándose una buena comunicación que permita el reconocimiento de pensamientos y necesidades (8).

Es frecuente que en el primer año de divorcio los ex-cónyuges sientan más rabia hacia su ex-pareja que durante los últimos meses de matrimonio. Las disputas legales por la custodia de los hijos, la pensión alimenticia, los bienes contribuyen de la misma forma en que lo hace el instinto de cada persona de conservar su autoestima, se culpabiliza a la otra persona (8).

También el círculo de amistades de la pareja se reduce (les es difícil el relacionarse con ambos miembros de la pareja). Mientras que el apoyo de los parientes políticos suele ser escaso. Los problemas en el trabajo también pueden surgir debido a la inestabilidad emocional del trabajador, estas personas son más propensas a la soledad, al desequilibrio, a las pautas inadecuadas a la hora de dormir, comer, trabajar, consumir alcohol y drogas e incluso a la

promiscuidad sexual. Esto suele desaparecer con el paso de algunos años, pero en algunos casos, sobre todo en aquellas personas que no vuelven a casarse, pueden permanecer (8).

La depresión es más alta en este tipo de individuos según los estudios, sobre todo si se han divorciado en más de una ocasión. La presencia de hijos también contribuye a la dificultad de adaptación, especialmente cuando aumenta la carga financiera sobre uno o dos de los cónyuges y les obliga a seguir manteniendo contacto.

La culminación de una relación amorosa puede ser un evento esperado o inesperado siempre quien está inocente de los planes del otro va a sufrir más, pero no quiere decir que el que está de acuerdo no será afectado emocionalmente, su mayor aprendizaje en el terreno emocional puede que sea la causa de que estén más preparados para este tipo de dificultades se debe desarrollar la capacidad, conciencia de que los conflictos pueden ser enfrentados y solucionados con esfuerzo, lo cual conduce al crecimiento y madurez de las personas y también al mejoramiento de las relaciones (9).

Datos interesantes sobre las parejas encontramos en estadísticas del divorcio y la separación, tal es el caso del Instituto Nacional de Estadísticas de Estados Unidos en donde reporta que para el año 1999 se celebraron 196,499 matrimonios, y se divorciaron o anularon su matrimonio 88,998 parejas, de ellos 54,728 fueron separaciones, supuso el 28% de los matrimonios que se realizaron el mismo año. De igual forma para el año 2002 en España se celebraron 209,854 matrimonios y hubo 63,430 separaciones, lo que supone un 30% de número de matrimonios, son cifras alarmantes y crecientes, donde se dan mas separaciones que matrimonios. Los datos se refieren a edades diferentes y duraciones de las parejas también distintas. Los matrimonios se refieren a personas que se han casado en el año y las separaciones que se casaron a lo largo del tiempo (9).

La población en crisis de la pareja no se refleja solamente en el divorcio, sino que están cambiando de forma notable las formas de relacionarse en un 33.5% los noviazgos se hacen

estable y no siempre acaban en matrimonio, con un 27.3%, en la actualidad muchas personas se van a vivir juntas sin un compromiso explícito o mantiene relaciones duraderas y plenas desde hogares separados un 28.5% argumenta esto Siegfried, Schanbt, 1985(9).

Existen otros estudios realizados por psicólogos Rosenblueth, Ingrid, de la Universidad Autónoma Metropolitana, 1984, lo cual nos brinda información acerca de las personas encuestadas y son muchas las expectativas que se llevan al momento de entablar una relación, comprensión, aceptación con 17.5%, cuidado de la intimidad y satisfacción sexual un 28%, estabilidad económica un 37.5% (10).

Nuestro trabajo tiene como finalidad abordar el tema de las relaciones de pareja analizando cuál es la percepción de las personas separadas de su relación anterior conociendo la percepción y repercusiones emocionales manifestadas posteriores a la separación.

Hay pocos estudios que demuestran las situaciones que suceden en el país perjudicando en la integración de los hogares y afectando a cada uno de los miembros emocionalmente.

Pretendemos a través de esta investigación y por medio de la información obtenida y de las personas que formaron parte en nuestro estudio, alcanzar un conocimiento más amplio y poder buscar alternativas y estrategias en donde puedan surgir cambios para el bienestar de cada uno que es partícipe del hogar adquirir experiencia como futuras psicólogas de cómo lograr intervenir en posibles casos a las separaciones.

Consideramos que este estudio puede aportar información esencial para investigaciones que alguna persona considerara hacer y pudiera ofrecer un nuevo punto de vista, durante y después de la separación.

II. Planeamiento del problema

¿Cuál es la percepción y repercusiones emocionales manifestadas posterior a la separación en el Reparto Enrique Lorente en el período Marzo-Junio de la ciudad de León, 2005-2006?

III. Objetivos

Objetivo General:

- Determinar la percepción y repercusiones emocionales manifestadas posterior a la separación, en el Reparto Enrique Lorente en el período Marzo-Junio de la ciudad de León 2005-2006.

Objetivos Específicos:

- Identificar los datos socio-demográficos de las personas en estudio en el Reparto Enrique Lorente de la Ciudad de León.
- Determinar la percepción de las persona de su relación anterior.
- Identificar las repercusiones emocionales manifestadas posteriores a la separación.

IV. Marco Teórico

La Percepción incluye la interpretación de sensaciones, organización, interpretación, análisis e integración de los estímulos, implica la actividad no solo de nuestros órganos sensoriales, sino también del cerebro, es lo que percibimos de una persona, objeto o cosas (1).

La diversidad de significados para el mismo término lleva a que dos personas, hombres, mujeres o uno y una, pueden asumir que 'sienten eso' mutuamente, aunque para una suene a sacrificio y devoción, o bien a pertenencia y posesión o a puro placer erótico, o compromisos de larga temporalidad. Pocas veces son sentimientos similares: aunque se declare 'sentir lo mismo', en realidad las expectativas no son simétricas; lo que cada quien espera de la pareja o de su propia persona suele ser distinto, si bien a veces hay cierta correspondencia, inequitativa: una persona se siente dueña y la otra asume ser poseída y en estos casos la persona acepta prácticas que le ponen en riesgo cuando 'ama' a la otra (2).

De acuerdo con el Instituto de las Mujeres del Distrito Federal en México, los tipos de violencia en las relaciones son: física, verbal, psicoemocional, económica y sexual, que no son excluyentes entre sí. Las consecuencias en la persona son depresión, baja autoestima, aislamiento, fracaso personal y bajo rendimiento laboral. Pero es tan cotidiana esta violencia que no es fácil detectar su trascendencia social, y es esta invisibilidad uno de los factores que desencadenan la violencia intrafamiliar. Georgina Zárate afirma que en la mujer está presente un mecanismo psicológico que favorece relacionarse de manera agresiva. (2)

El maltrato a la pareja puede ocurrir en cualquier momento, desde la primera salida juntos o hasta transcurridos varios años de relación, pero su diferencia ante otros tipos de violencia es el proceso de socialización y adquisición de roles de género (2).

Percepción en la relación de pareja.

Comprensión: es el comprender, entender la actitud o comportamiento de la persona con la cual se comparte lo afectivo que se vive a diario (3).

Seguridad: Es la actitud de seguridad que se tiene para cada actividad y que se requiere de un determinado valor para enfrentar las distintas situaciones (3).

Entendimiento: Es la capacidad de formar conceptos, juicios y reglas lo cual facilita pensar sobre las cosas y la relación (4).

Comunicación:

Antes de nada, debemos de ser conscientes de que la única vía que tenemos para que el otro nos comprenda, está en nuestra capacidad de comunicar bien, para que la otra persona pueda captar el mensaje de lo que queremos transmitirle. Para ello debemos tener en cuenta la coherencia entre los aspectos verbales y no verbales., producida por nuestros gestos, mirada, tonos, son más importantes que las palabras. Si en ocasiones somos malinterpretados, es mejor plantearnos que el fallo está en la emisión, y buscar formas alternativas para ser entendidos correctamente (4).

Peticiones:

Cuando pedimos, tenemos que tener muy claro cuál es nuestro objetivo. Pedir no es exigir, debemos crear un clima de colaboración y cooperación. Si no perderemos el rumbo marcado por nuestro objetivo(4)En algún momento de la relación de pareja aparecen sentimientos negativos tales como: enojo, fastidio, celos, tristeza, soledad,..., sentir estos es tan sano y tan inevitables como los positivos. Cuando éstos son bien expresados, no se tiene por qué herir o culpar a la pareja. Sólo su expresión debe servir para comunicar nuestras heridas y demostrar que somos vulnerables por el afecto que

nos

une

(4).

Saber expresar lo que nos ha dolido, significa:

- Decirlo de manera directa, sin esperar que el otro lo adivine con nuestras insinuaciones. Las comunicaciones indirectas suelen ir acompañadas de afirmaciones mordaces, que provocan irritación y acaban en peleas que siempre dejan un sabor amargo.
- hay que hablar de lo que nos ha dolido, de nuestros sentimientos. Atacar y acusar al otro no hace que éste cambie. Culpar e insultar levanta viejos resentimientos, pero ante esta actitud el otro ni reconocerá ni cambiará nada.
- Es mejor expresar los sentimientos de disgustos en el momento que han ocurrido los hechos, Es más eficaz expresarlos de forma espontánea, obviamente no en momentos de cólera. Dependiendo de la persona, a veces es mejor esperar un breve espacio de tiempo, esperando el momento y el lugar para el diálogo. Esto no significa eludir el cambio de pareceres, que sólo provoca nuevos resentimientos y dolor (4).

Las repercusiones emocionales varían de una persona a otra, y también en los distintos momentos del proceso. Esto no descarta que se puedan tener desde el comienzo experiencias positivas relevantes (5).

En la etapa inicial algunos presentan sentimientos de tristeza, ansiedad, inhibición y temor a lo desconocido, resistencias al aprendizaje, a explorar y conocer lo nuevo. Para otros, la vivencia de dificultades aparece más adelante, posterior a una fase inicial de aparente fácil adaptación (5).

A veces esta situación de malestar y desajuste emocional se expresa a nivel corporal, dolores de cabeza, disminución o aumento significativos del apetito, sensación de fatiga, problemas de

insomnio o de somnolencia, problemas digestivos, entre otros efectos, que por lo general van cediendo en el tiempo, conforme a la progresiva adaptación (5).

Un aspecto muy importante es tener presente que un cambio de vida tan significativo genera repercusiones emocionales que forman parte de lo esperado: “lo que me ocurre a mí también le ocurre a muchos”. No queremos decir con esto que todo se explica por la condición de inmigrante, sino que esta realidad produce efectos (5).

Para algunos, el permanecer “entre los suyos” parientes, amigos y conocidos que provienen de su mismo entorno de origen- hace el tránsito más llevadero y permite el apoyo mutuo en el proceso, así como recuperar la sensación de lo familiar (5).

Los modelos que existen para formar una familia tradicional, no son suficientes para saber cómo y por dónde lograr que la nueva pareja se sienta satisfecha y los miembros de la nueva familia se sientan respetados y tomados en cuenta. La familia reconstruida está basada en pérdidas y cambios importantes que tienen repercusiones emocionales en todos los miembros (5).

La relación de pareja es un intercambio continuo entre dos personas, la base de la felicidad está en que ese intercambio sea equilibrado y positivo, tener la percepción de que se da tanto como se recibe y fomentar la reciprocidad, es una buena receta para hacer de una relación una fuente inagotable de satisfacciones (6).

Vivir en pareja no es nada sencillo si tenemos en cuenta que sobre ella revierten los problemas cotidianos: facturas, educación de los niños, tareas domésticas. La relación debe sobrevivir a los problemas que genera su convivencia y otros que, siendo ajenos a la relación, le afectan. El trabajo, el estrés y la rutina a veces provocan que la pareja deje de disfrutar de sus ratos libres (6) Hay muchas formas de dar gratificaciones, simples sonrisas, escuchar atentamente, detalles, abrazos inesperados, son pequeñas cosas que agradan y refuerzan los lazos de afecto que unen a la pareja.

El contacto físico de una manera cariñosa no sexual es una forma de comunicación que muchas parejas han dejado de utilizar. Muchas mujeres se quejan de que sólo son tocadas cuando su pareja desea mantener relaciones sexuales. Esto suele ser interpretado como una forma egoísta del hombre por satisfacer sus necesidades y ellas no se sienten queridas. Aquellas que a menudo son abrazadas y tocadas de forma cariñosa se sienten más seguras y amadas. Se muestran por esto más interesadas por el sexo que las otras que se sienten utilizadas (6).

Los problemas en el trabajo también pueden surgir debido a la inestabilidad emocional del trabajador. Por todo ello, estas personas son más propensas a la soledad, al desequilibrio, a las pautas inadecuadas a la hora de dormir, comer, trabajar, consumir alcohol y drogas e incluso a la promiscuidad sexual. Esto suele desaparecer con el paso de algunos años, pero en algunos casos, sobre todo en aquellas personas que no vuelven a casarse, pueden permanecer (6).

La depresión es más alta en este tipo de individuos según los estudios, sobre todo si se han divorciado en más de una ocasión. Tanto en las parejas jóvenes como en las adultas la decisión se toma porque se busca algo más en la relación que no se encuentra. La separación parece lo más indicado a esta situación desdichada. Muchas de estas expectativas no cumplidas se deben a la mala información que sobre el matrimonio existe o se pretende dar, tanto a nivel religioso, social, como de una pretendida autorrealización personal. La comparación con la realidad pone de manifiesto tales diferencias (6).

La separación se hace cada vez más dura y difícil. Las condiciones económicas son un factor que pesa en la continuidad de la pareja, esta conlleva una disminución del estatus económico de ambos y puede ser muy grave para aquel que tiene menos recursos económicos y que suele coincidir con el que más ha invertido en la pareja, Fincham y Beach (1999) señalan la

importante influencia que tiene el compromiso con la pareja sobre la resolución de conflictos. Un mayor compromiso ayuda a acomodarse y a soportar las conductas negativas del otro. Tanto las parejas armoniosas como las que no lo son tienden a entrar en el proceso de reciprocidad negativa, es decir, respondiendo a respuestas negativas con respuestas negativas porque es lo que menos esfuerzo conlleva.

Cuando el compromiso es grande, y no hay presión de tiempo, se hace un mayor esfuerzo para responder constructivamente. Si un miembro no percibe el compromiso del otro, entra con más probabilidad en una relación que lleva a la reciprocidad negativa que deteriora a la pareja (6).

La importancia del compromiso lo reconoce Sternberg (1986), que lo incluye como uno de los componentes del amor e independiente de otros como el enamoramiento o la intimidad, en su teoría triangular del amor (6).

Las personas adquieren un compromiso, el cual es fundamental en la relación, Incluye el esfuerzo conductual que se realiza para mantener o mejorar y una inversión expresiva que se realizan para hacer feliz al otro (7).

Tenemos expectativas muy irreales sobre lo que debe ser nuestra pareja. Deseamos que sea, que actúe y se comporte de acuerdo a un modelo ideal que hemos creado con nuestra mente. El problema es que casi nunca revelamos cual es ese modelo, olvidamos decir cuales son nuestras expectativas, nos quedamos esperando que nos adivinen, negando el hecho de que se vive con una persona y no con un adivino (7).

Es importante que hablemos a nuestra pareja de amigo a amigo y que le revelemos cuales son nuestras expectativas respecto a el, si las conoces será fácil que pueda ponerlas en practica, si quieres que funcione tendrás que pedir lo que deseas para que te sea concedido. El que espera desespera, no puede pretender que adivine tus sentimientos y tus deseos (7).

Para la mayoría de las personas, decidirse a vivir en pareja constituye una de las decisiones más importantes de su vida. Sin embargo, algunas parejas sucumben a la decepción después de comprobar que la convivencia no es tan sencilla ni tan gratificante como esperaban. Muchas veces, las dificultades que atraviesan estas parejas se deben a la falta de habilidades de convivencia. La escasa comunicación, el no saber resolver conflictos o pactar, no divertirse juntos o no apoyarse mutuamente, provoca la falta de entendimiento y el progresivo distanciamiento, a pesar de habitar bajo el mismo techo.(7)

Poco tiempo después de haber iniciado la convivencia, la mayoría de las parejas, por no decir todas, empiezan a darse cuenta de que vivir de forma cotidiana en un mismo hogar requiere de algo más que ilusiones y buenas intenciones para lograr que su relación funcione bien (7).

La relación de pareja en el enamoramiento tiene siempre la dimensión del descubrimiento del otro, en el origen del despertar del sentimiento de enamoramiento, suele haber una llamada de la belleza del otro, su sonrisa, su voz, su persona. Nadie había visto en mi lo que tu has visto, nadie había suscitado en mi lo que tu has suscitado, tu despiertas dimensiones de mi ser de mi sensibilidad, que nadie había despertado hasta que tu llegaste a mi vida (7).

Hasta ahora nadie puede hacerlo. En los inicios de una relación es fácil que esto ocurra debido a la vergüenza o al desconocimiento de la otra persona, pero si sientas las bases desde el principio, después todo será mas fácil (7).

Necesitas a alguien que cubra tus necesidades básicas de afecto, seguridad, confianza y sociabilidad, todo lo demás son adornos que exigimos, pero que no son necesarios. Recuerda que los príncipes azules no existen y que lo que necesitas es un compañero que se ha desvinculado de unos objetivos que en principio eran comunes, si no comparte ninguna inquietud contigo, si no valora tus esfuerzos por mejorar, si esta cada uno en diferente frecuencia, tal vez sea el momento de romper y seguir adelante. Debes tener en cuenta que todos los problemas pueden tener solución y será de utilidad la empatía para valorar la actitud del otro, ponte en su lugar y analiza su situación, tal vez el que necesite ayuda sea el y no te hayas dado cuenta (7).

Cada uno de nosotros es ya un adulto independiente de su familia de origen y necesita aprender una nueva forma de relacionarse con la familia que acaba de formar. El compromiso contraído con la pareja requiere limitar actividades que antes se hacían libremente como solteros, para darle ahora prioridad a la relación entre los dos (7).

Otro punto muy importante de esta etapa en la vida de dos personas es que, en un plazo no muy largo, ambos se darán cuenta de que no se cumplen las expectativas que tenían acerca de la relación. Como esas expectativas generalmente se relacionan con recibir cariño, comprensión, apoyo a lo que es cada uno, en la medida en que cada cual lo necesita, el no recibirlo como se desea, produce malestar y desilusión, y hasta la sensación de haberse equivocado en la elección de pareja (8).

También es importante que establecer acuerdos para regular esa nueva forma de vida. Cada uno está aportando a esta convivencia su propia individualidad con hábitos, costumbres y formas de proceder adquiridas por la educación que ha recibido. Se requiere unir esas dos individualidades mediante acuerdos tomados en común acerca de muchos asuntos, como los horarios de trabajo, la disposición del tiempo libre, la administración del dinero y muchas cosas más (8).

Estas diferencias son las que contienen la riqueza potencial de nuestra relación, serán capaces de hacer el esfuerzo que se necesita para lograr el consenso, aunque esto rompa, momentáneamente, la armonía o tranquilidad que se desea tener y conlleva a discusiones en las que nos sentimos incómodos por enfrentarnos a lo que no nos gusta de nosotros mismos. Si los dos estamos dispuestos a trabajar activamente por nuestra relación y a no dejar asuntos pendientes que se conviertan en un desastre en el futuro, nos daremos cuenta que los conflictos, grandes o pequeños, son parte inherente de la vida de una pareja y que buscarles solución, en vez de negarlos o evitarlos, es algo enriquecedor que nos ayudará a madurar (8).

A veces, nuestro ego está tan necesitado de todo lo que esperábamos para darnos fuerza, que no toleramos el no recibirlo, y en cambio encontramos críticas, confrontaciones y motivos de malestar, y tomamos la decisión de dar por terminada la relación a través de una separación que, con frecuencia, quizás pudiera haberse evitado con una mayor comprensión y deseos de superación por parte de ambos. Por desgracia, muchas otras veces se hace imposible la convivencia por causas propias y ajenas a la pareja, y es mejor para los dos poner fin a la relación de una forma civilizada y todo lo amistosa que las circunstancias permitan. Tan equivocado resulta romper una relación sin antes haber intentado sinceramente poner remedio a los problemas como empeñarse en mantenerla contra viento y marea (8).

Estructura de la Pareja.

El enamoramiento es una emoción y tiene un fuerte componente de pasión, afecto, ternura, sexo. Todos sabemos que el enamoramiento se pasa y muchas parejas, basadas solamente en esa emoción se disuelven, "se pierde la ilusión"; "no se siente lo mismo". Sin embargo, el amor apasionado de los comienzos es una vía inmejorable para conseguir mantener la pareja (9).

Intimidad supone abrirse y contar cosas que, en otras circunstancias, podrían usarse en contra nuestra y recibir aceptación por parte del otro. Cuando estamos enamorados nos ponemos completamente en manos de nuestra pareja y de esta forma construimos la intimidad (9). También decidimos compartir más cosas con el otro y vamos comprometiéndonos ante la sociedad, se guarda fidelidad, se comparte el tiempo, se entrega el cuerpo, se comparten bienes materiales como un piso (9).

La toma de decisiones es una de las fuentes de conflicto importantes en la pareja. Para tener intimidad, para tomar decisiones, y para convivir es preciso saber comunicarse, escucharse y respetarse. Para resolver los problemas también. La capacidad de comunicarse y de resolver los conflictos es fundamental para la continuidad de la pareja (9). Otro aspecto muy importante es el apoyo mutuo. El otro es el principal sostén ante las dificultades y amenazas de la vida y el apoyo en el desarrollo personal y social (9).

Nuestro aprendizaje de cómo es en la pareja ese apoyo mutuo se da dentro de la familia en la que nacimos. Una de las primeras conductas que desarrollamos en ella es la de apego. Definida como la búsqueda de protección ante amenazas externas y, en el niño, se concreta de forma principal en buscar la protección de la madre (9).

Tipos de Parejas

- **Parejas de corta duración**

Dar fin a una relación íntima es doloroso en cualquier caso, pero está demostrado que el hacerlo antes de llevarse a cabo el matrimonio es menos problemático. Las parejas que rompen y no están casadas tienen una serie de características frente a las que permanecen juntas: presentan más diferencias en sus aspiraciones educativas, en su edad, inteligencia y atractivo físico, además una de las partes tendría a estar más enamorada de la otra frente a el mayor equilibrio existente en las parejas que permanecían juntas (9).

Una fuente de problemas que puede detonar la ruptura es la diferencia en relación a los planes para el futuro (cambiar de vivienda, dónde pasar las vacaciones...). En este tipo de relaciones el deseo de ruptura casi nunca es mutuo y suelen ceder las mujeres, que son más capaces de aceptar esta decisión aunque sean la parte más comprometida y que también aceptan mejor el ser rechazadas por sus parejas cuando éstas lo hacen.

Su mayor aprendizaje en el terreno emocional puede que sea la causa de estar más preparadas para este tipo de dificultades. (9)

- **Parejas estables**

En este caso el divorcio provoca una gran confusión. La situación financiera ha de cambiar, la residencia también (al menos para uno de ellos), se ha de acordar cómo se solucionará el problema de la potestad de los hijos en el caso en que se tengan. Por eso el año posterior al divorcio es el de mayor declive emocional tanto para los padres como para los hijos (9).

Aunque el incremento del divorcio está comprobado, sigue siendo una decisión que no se toma a la ligera. Aún así, existen ciertos factores que lo facilitan incrementando las estadísticas: la mayor independencia económica de las mujeres, el menor estigma social, la disminución de los obstáculos legales...en definitiva, las alternativas al divorcio son mayores y más viables para la mayoría de la gente (9).

También en este tipo de relaciones son las mujeres las que más toman la iniciativa para la ruptura. Suelen sobrellevar mejor la tensión emocional porque al ser las que lo proponen no se sienten tan rechazadas como el hombre (9).

Otros factores importantes que facilitan el paso por esta etapa, es la existencia de una red de amigos y familiares que puedan ayudar, el buen estado financiero, una situación aceptable de los hijos y la existencia de un amante, aunque éste sólo sea una persona de paso (9)

Motivos del malestar

Antes de la ruptura la pareja está preocupada por qué es lo que falta en la pareja, se centra en observar lo negativo y las necesidades que no están cubiertas, pero sólo a raíz de la separación son conscientes de que existían otras muchas necesidades que si estaban satisfechas y a las que no prestaban atención. En este momento es en el que se toma conciencia de la falta en ese tipo de satisfacciones o beneficios (10).

El paso del tiempo crea una dependencia emocional entre las dos personas que integran una pareja de la que ni siquiera son conscientes, por lo menos hasta el grado en el que llegan a serlo después de la separación. En el caso de una ruptura traumática deben enfrentarse al rechazo, mientras que si ésta ha sido amistosa, surgen los sentimientos de arrepentimiento y las dudas. Esa corriente emocional persiste por muy desagradable que haya sido la relación (10).

- **Decisiones erradas**

Iniciar otra relación amorosa para “olvidar” al otro es una mala práctica. García sostiene que todas las decisiones que se hacen en tiempo de crisis están erradas y si saltamos a otra relación, sólo estamos prolongando nuestra crisis y los conflictos no resueltos. “Con esta actitud nos llevamos nuestros problemas y se los proyectamos a alguien que a lo mejor entró a relacionarse con esa persona de buena fe y sin duda saldrá herida porque entenderá que sólo fue utilizada”, reflexiona (10).

- **Áreas de conflicto**

Las áreas de conflicto afectan a todos los componentes que se han listado de la estructura de la pareja (10).

- ***El Poder***

Teniendo en cuenta las responsabilidades: quien se encarga de hacer las cosas y quien decide lo que hay que hacer. Estas decisiones abarcan aspectos tan fundamentales como: Las finanzas, el cuidado de los hijos, las relaciones sociales, etc.

- **La Intimidad**

La intimidad se construye con una separación de la familia de origen, dando prioridad al otro en la auto revelación y en la toma de decisiones. Por eso uno de los temas más conflictivos se da en las relaciones con la familia de origen.

- **La pasión, el afecto, la sexualidad**

El amor va sustituyendo al enamoramiento, la pasión inicial va dando paso a la intimidad y al cariño, pero no por eso se puede perder la atracción que se siente por el otro como objeto y sujeto sexual.

- **Comunicación**

Cuando se producen los conflictos y se enquistan se producen patrones de comunicación que perpetúan el problema y conducen finalmente a la separación (10).

- **Dominancia**

Afectando al balance entre el poder / control en la toma de decisiones en la pareja como el dinero el uso del tiempo de ocio la distribución del trabajo en casa, las prioridades en el desarrollo de la carrera profesional de cada miembro (10).

La propia existencia de una relación de dominancia en la pareja se ha mencionado como causa de conflicto y de injusticia sobre todo desde el punto de la teoría de unas relaciones equitativas pero no se ha demostrado empíricamente que sea así (Gottman, 1998).

Puede darse la dominancia sin que aparezca o se perciba ninguna distorsión. Además la toma de decisiones tiene la característica de ser una habilidad escasa y difícil y por ello un bien preciado. El apoyo que cada uno obtiene de la pareja en la toma de decisiones individuales o conjuntas, puede ser uno de los refuerzos básicos que se obtiene de la relación. Por ello aunque exista una relación de dominancia de un miembro sobre el otro puede ser considerada como algo aceptable e incluso deseable porque evita la tarea desagradable de tomar decisiones (10).

Es importante que se haya establecido un espacio para tomar las decisiones con el suficiente grado de intimidad, para lo que se tiene que haber dado la separación real de la familia de origen (10).

- **Apego.**

Las conductas de apego se aprenden en la más tierna infancia y se automatizan. También se aprenden en la familia de origen las conductas de respuesta a la solicitud de ayuda. Si no se cumplen las expectativas que generan las peticiones del otro pueden darse problemas graves en las parejas. El hecho de que las conductas sean automáticas y por tanto no conscientes y muy básicas, hace que los conflictos en este aspecto sean graves y no siempre explícitos, dando lugar a emociones fuertes que no encuentran una expresión adecuada para su solución (10).

- **Problemas en la comunicación y resolución de problemas.**

Una vez que aparece un conflicto en cualquier área se disparan en la pareja los mecanismos para resolverlo. Las habilidades de comunicación, de resolución de problemas, la estructura de poder, se ponen en marcha para solucionarlo. Si no consiguen hacerlo, se establecen en la pareja patrones de relación que lo perpetúan o incluso lo agravan. Cuando el tiempo pasa sin hallar solución, o los problemas se multiplican, el origen de las dificultades se olvida y llega a parecer que no existen elementos desencadenantes de la situación y que es la propia convivencia la que se convierte en problemática. Por eso los problemas de comunicación y de falta de habilidades para resolverlos se asocian a cualquier otro en las áreas mencionadas. Cuando se tiene una buena comunicación y capacidad para resolver en común los problemas se tienen más probabilidades de tener una pareja feliz (10).

- **Expectativas.**

Es evidente que si no se tienen expectativas de solución la posibilidad de que los problemas se resuelvan son muchos menores, se deja de buscar y de intentarlo. En consecuencia pueden darse problemas de depresión al producirse indefensión. Cuando tienen la creencia de que los problemas se pueden resolver se dan más posibilidades de que se resuelvan. . Las técnicas que se utilizan para promover la aceptación son (Halford, 1998):

- **Empatía.**

Reunirse con empatía hacia el otro alrededor del problema, para desarrollar un entendimiento del problema comprendiendo y respetando el punto de vista del otro, aunque no justificándolo. Para ello se discuten conjuntamente los problemas con el modelado del terapeuta y se les anima a manifestar sus sentimientos de dolor y vulnerabilidad. Objetividad. Emplear la objetividad para conseguir ver el problema con un tinte menos emocional. Se promueve el análisis objetivo para quitar la emoción que introduce distorsiones cognitivas Tolerancia. Construir la tolerancia con el objetivo de reducir la emoción negativa que causa la conducta o sus resultados del cónyuge. Para ello la técnica que más se utiliza es la exposición, es decir, mantener el estímulo aversivo si darlas respuestas de evitación Auto cuidado. Se trata de cambiar la propia conducta para conseguir en otra parte lo que la pareja no da, por ejemplo, consiguiendo nuevos amigos, etc (10).

Inversiones emocionales” que no tienen ganancias

Según unas investigaciones realizadas por Rahe y Holme (Psiquiatra y Sociólogo) en torno al impacto de los eventos sobre la vida de los individuos, uno de los sucesos más contundentes en la vida de un individuo es el rompimiento de la relación de pareja. Este es el segundo, después de la muerte de la pareja que fue el evento que logró la más alta puntuación. El impacto de cualquier rompimiento depende del grado de compromiso asumido durante una relación de dos (11).

Algunas relaciones son para pasar el rato, son pasajeras. El director del Instituto de Sexualidad Humana, de México Rafael García, asegura que ese tipo de vínculo generalmente está acompañado de una relación paralela. Puede ocurrir que uno de los dos tome la relación en serio y el otro no. Sin lugar a dudas confrontará mayores efectos emocionales quien hizo “una mayor inversión” en dicha relación. Las inversiones emocionales, como les llama el especialista en la conducta humana, o el compromiso verdadero puede producirse en cualquier momento de la relación, ya sea cuando está joven, cuando ha madurado o cuando se encuentra en la tercera etapa. No es fácil reconocer los errores y menos frente a otras personas, pero cuando hay amor

se puede pensar en enfrentarse al otro y decirle que te equivocaste y que aunque tú terminaste la relación quieres volver con él, sin embargo, no siempre encuentras una positiva respuesta (11).

La idealización de las relaciones de pareja pueden provocar en ocasiones confusión sobre si estás o no con la persona adecuada, y al encontrar personificados en alguien intereses propios como una economía sólida, la realización, el atractivo físico o el reconocimiento social, puedes pensar o decidir romper una relación que has llevado por años.

La psicóloga Sofía Zambrano González afirma que si ya tienes una relación con estabilidad donde la fase del enamoramiento o del cortejo ya pasó o se superó, una persona con ciertas características que deseaste siempre te puede "mover el tapete"(11).

"Esto te puede hacer pensar si es una buena decisión estar compartiendo tu vida con alguien, o igual se te viene a la mente pensar que quieres un marido con ciertas condiciones y pones en riesgo una relación que puede ser estable. En mi experiencia con los pacientes las mujeres somos más analíticas, los hombres pueden irse más por una mujer guapa, pero nosotras tendemos más hacia ver el interior; no es la regla porque siempre hay excepciones, pero puede ocurrir que llegue a cuestionar una relación que tiene". Cansarte de la relación que tiene actualmente también puede hacer que se fije en otra persona, al igual que si la actual pareja no está decidida a comprometerse formalmente con el (11).

"Algo así puede hacer que fije sus ojos en otra persona o cuestionarse si la relación que tiene realmente vale la pena, pero las mujeres tienden a ver a largo plazo, la propuesta de protección que alguien puede estar ofreciendo". "Los hombres no lo toleran" El sentimiento que experimenta un hombre cuando la mujer termina una relación es similar a la castración, afirma la sicóloga, ya que sienten una pérdida de su virilidad, su valor masculino, su fortaleza y valor como miembro del género masculino (11).

"Se pueden sentir minimizados, dudar de su propia identidad y fortaleza como hombre y algo

así es un golpe muy duro al yo, entonces por eso es más difícil que un hombre acepte volver cuando la mujer termina, porque en el caso contrario casi siempre la fémina es quien termina perdonando. "Para la mujer valen más los sentimientos, la relación y la ilusión de que todo puede llegar a ser mejor, pero no existe en ella la sensación de poder y manipulación que para el hombre es muy importante" (11).

Sin embargo, no hay que perder de vista que cuando una relación se termina y luego quieres volver, puede ser muestra de la inmadurez de quien no sabe realmente qué busca en una pareja o qué es lo que desea de su futuro compañero. Volver después de haber terminado no es algo válido para darse cuenta de lo que vale la relación y a veces renovarla, eso no es cierto, cuando uno toma sus decisiones la madurez te dice que tienes que hacerte cargo de las consecuencias tanto positivas como negativas.

"Si ya renunciaste a una relación, los recalentados no son buenos; "una pareja que vuelve de esa manera tarde o temprano con el primer disgusto sobrevienen entre ellos los reproches", comenta Zambrano González (11).

Los rencores guardados después de un rompimiento y una segunda oportunidad pueden hacer que la relación se termine, pero especialmente en el caso del hombre, que si bien puede ceder y volver con ella, tiene el ego herido y sólo espera la oportunidad para sacar en cara el daño que causaste.

Manifiesta la psicóloga que una mala decisión al terminar con la pareja hace que te sientas sola, es común que vivas una depresión, sentirte frustrada, errada en la determinación, pero es necesario vivir el duelo de la equivocación y de la pérdida de una relación valiosa (11).

"Lo que sucede es que invariablemente después de atravesar el duelo y perdonarse, en su próxima relación sí "vienen rasgos muy aprehensivos, de no quererse volver a equivocar, a veces de pecar de celosa y obviamente se aprende a cuidar una nueva relación, pero sí queda

un temor de perder a las personas", argumenta Zambrano González.

En las parejas de matrimonio existen también consecuencias legales o jurídicas: los factores que influyen en el rompimiento de la relación de pareja, el cual termina en un proceso de divorcio por causales no contenciosas, es decir, por la causal de mutuo consentimiento o por separación de hecho por más de dos años. En estos casos, por disposición legal, las partes no tienen que exponer los motivos, las razones o problemática que motiva el deseo de disolver el vínculo matrimonial. Jurídicamente no existe un documento que permita conocer el conflicto que dio lugar a la disolución del matrimonio, representando un obstáculo en la elaboración y diagnóstico de la problemática familiar de Panamá (11).

A fin de dar respuesta a la problemática que se observa dentro de los tribunales de justicia, es necesario evaluar la situación social económica y cultural por la que atraviesa la pareja. Las principales razones para esta evaluación son, por una parte, el alto índice de divorcios que se dan a nivel nacional, la situación negativa que tal figura desencadena a lo interno o externo del núcleo familiar, reflejándose no sólo en los cónyuges, sino en los hijos y las hijas, quienes se constituyen en víctimas, al sufrir las consecuencias del divorcio; y por la otra, los desajuste psico-emocionales a nivel personal que repercuten en la sociedad (11).

Los Cónyuges

Los conflictos emocionales producen síntomas muy variados, que incluyen síntomas físicos. Recordemos que los seres humanos somos seres con una integración biológica, psicológica, emocional y social. Y en un momento crítico de la vida, los malestares pueden surgir en cualquiera de estas esferas o en todas, lo cual depende de cada persona, sus fortalezas y nivel de desgaste que se halla sufrido durante la "lucha" que se desarrolla para llegar al divorcio; cabe mencionar que esta lucha en muchos de los casos continúa después del divorcio (12).

Lo interno y externo de la separación.

Existe lo que llamamos la etapa de crisis, con un sin número de factores emocionales, tanto positivos como negativos. Tal vez lo menos importantes se encuentran fuera de la persona y por eso se denominan externos (13).

Son los que se traducen en cambios, adaptaciones en el estilo de vida, en el trato y entorno familiar, amigos y en muchas ocasiones son también los de carácter económico (este último actualmente tiene una gran relevancia (13).

Muchas veces se dan estos factores incluso sin que se haya roto el vínculo del amor, por ambos o por uno de los miembros de la pareja. Esto produce mucho dolor por la ambivalencia entre lo racional y lo emocional.

En ocasiones recurrimos a visita médica por los síntomas físicos cuando detrás está el shock emocional, lo cual se detecta si se hace una exploración psico-emocional adecuada de la persona.

Es muy importante señalar que eliminar los síntomas físicos no elimina el conflicto que lo origina (13).

La reacción

Frente al desorden emocional, las reacciones son de lo más variado, y estas dependen de las circunstancias particulares de cada caso (13).

Solo que la constante más general es el de huir al problema. Es tan insoluble y doloroso, que la única salida es no darse cuenta de lo que está pasando, ocultarlo y disimular al máximo la tragedia interna en que vive.

Para poder rehuir el problema requiere de "represión" mediante el cual (automática e inconscientemente) logra ir eliminando del plano consciente de su vida psíquica, esos conflictos emocionales que le resultan insoportables (13).

Lo único que ha hecho es desplazar sus conflictos (sin saberlo él) del plano consciente al inconsciente; y allá, en el inconsciente, esos sentimientos conflictivos siguen generando "tensión" emocional.

En el mundo de los adultos no cabe la menor duda de que la separación es una decisión que deben tomar la pareja y es importante conocer que piensan y sienten los hijos ante estas situaciones, lo cual ayudará a la construcción de lo que denomino “EQUIPO DE PADRES” que es el objetivo de la terapia familiar post divorcio (13).

Causas de las rupturas

Cuando en una pareja la satisfacción de las necesidades mutuas fracasa y no proporciona suficiente felicidad o seguridad, aparece el malestar, la ansiedad y es posible que llegue a la ruptura de la relación (14).

Según autores como Duck las principales causas del rompimiento de relaciones serían:

- **Falta de habilidad de auto expresión**

Personas con caracteres de aislamiento y soledad a nivel social tienen una conversación pobre para indicar sus intereses a otras personas. Generalmente las que no conocen a estas personas las describen como tímidas, distantes, reservadas y hasta en algunos casos hostiles. Esto genera cierto desconcierto en la gente, lo que conduce a que el inicio de las relaciones se convierta en un problema. Generalmente estas relaciones tienden a ser insatisfactorias y de corta duración (14).

- **Ruptura de reglas**

Las reglas que se rompen son las de la relación, en las que están puestas las expectativas que cada miembro tiene acerca del otro. Algunas reglas pueden ser : prestar apoyo a su autoestima, ser leal, fiel, sincero, abierto, pasar tiempo juntos, distribuir de manera equitativa el esfuerzo y los recursos (14).

- **Engaño**

En la medida que no se pueda confiar en la propia pareja, la relación no va a durar. El engaño de un amigo o de un amante es más devastador que el engaño de cualquier otra persona, ya que hay un conocimiento previo de cómo piensa y es la persona (14).

- **Cansancio, aburrimiento, falta de estimulación**

La estimulación es un componente esencial en el inicio y en el mantenimiento de una relación. En la medida en que no se dé ésta, será una razón para el rompimiento de las relaciones; otras veces puede ser el aburrimiento o cansancio ("no estaba llegando a ningún lado"). Muchas veces la expectativa de que una relación cambiará y se desarrollará es fundamental para su existencia (14).

- **Otra persona**

Ante nuevos proyectos de uno de los miembros de la pareja siempre surgen tensiones o miedos por las nuevas relaciones o tentaciones que puedan surgir en relación a estos. El miedo a ser abandonado y reemplazado existe siempre (14).

- **Conflicto**

En todas las parejas es necesario un cierto grado de conflicto, debido a que éste permite el crecimiento y desarrollo de la misma. Muestra la capacidad de la pareja para resolver el problema y su unión. Pero si el conflicto se repite con frecuencia y las partes pueden llegar a dudar una de la otra como personas razonables, conduciría a que cada uno se aferré a su posición, a un sentimiento de desamor del uno hacia el otro y en última instancia se alejen. Si los celos constituyen el mayor de los males (Stendhal) ¿cabe hablar de celos amorosos, sin hacer del amor un mal?, ¿los celos amorosos no son siempre una enfermedad? (14).

Amor es un término difícil de manejar. Reservándolo para el amor de unión. Implica un arreglo entre la vanidad respectiva y los ataques recíprocos. Ahora bien, en los celos entran en juego la

violencia del amor propio, la violencia del deseo, la violencia de la posesión exclusiva, la intolerancia con respecto a la infidelidad real o imaginada, e incluso las ideas y los actos de suicidio, de asesinato del compañero de muerte rival (14).

- **Afecto**

Sentimiento de ternura para otra persona. Es un lazo indispensable para la armonía en la vida entre los cónyuges y para el desarrollo equilibrado de los hijos (14).

- **Agotamiento**

Estado de fatiga excesiva, que obstaculiza o imposibilita la reparación de fuerzas. Surge cuando un trabajo físico o mental, prolongado sin descanso suficiente más allá de los límites de la resistencia fisiológica, influye en la relación cuando uno de ambos tiene diversas tareas o recarga en el trabajo, llega agotado de las distintas actividades realizadas en el día (14).

- **Agresividad**

La agresividad sea consciente o inconsciente, es ambigua. En sentido amplio cabe decir que es útil a la pareja, y en sentido estricto, le es perjudicial (14).

Para la pareja equilibrada es la cualidad del instinto de vida, el dinamismo de toda personalidad, la lucha por conquistar una posición social, una familia, unos bienes. Trasladada a la lucha de los sexos, se ha podido afirmar que la agresividad es indispensable. En el hombre adopta las más de las veces aspecto de cinismo y en la mujer aspecto de astucia (14).

Pero, cuando en el matrimonio el marido y la mujer son especialmente agresivos y tiene cada uno a la afirmación de si mismo, ambos trataran de reivindicar el poder. Esta situación engendra tensión, disputas, desavenencias, conflictos y desemboca con frecuencia en la infidelidad, la fuga, la separación (14).

- **Alcoholismo**

Propensión a beber de manera excesiva bebidas alcohólicas. Sus efectos en la salud psíquica y mental son nefastos (14).

La tolerancia del alcohol es muy diversa, pero sus excesos provocan siempre un efecto degradante en la personalidad. La degradación psíquica se advierte sobre todo en el ámbito moral y afectivo. Los trastornos del humos y del carecer no tardan en aparecer; explosiones repentinas de cólera y celos, discusiones banales que desembocan rápidamente en tragedia, escenas injustificadas de violencia, tratar mal a los hijos, abandonar cínicamente a la familia (14).

Fases de las Rupturas.

Este proceso tiene lugar a lo largo de un período de tiempo, que por lo general es de larga duración. Algunos autores proponen cuatro etapas de rompimiento de relaciones románticas:

La primera etapa es la Fase Intra psíquica: en la cual se dan los lamentos y las quejas, sin exponerlas hacia el exterior. Las quejas se siguen acumulando, hasta llegar a un punto que se produce una comunicación indirecta o el estilo de comunicación de "hablarle a la pared" (como si le hablara a un tercero). Es en este momento cuando la persona busca en realidad alguna justificación para sí mismo, más que para cualquier acción real. Generalmente se empiezan a evaluar aspectos negativos de la relación, considerar los costos de retraerse, y a evaluar los aspectos positivos de las relaciones alternativas (15).

La Fase Diádica: es la segunda y durante esta fase los resentimientos son más evidentes al exterior. Es probable que la pareja esté en desacuerdo acerca de la atribución de responsabilidades en cuanto a los problemas; también es probable que lo que se meditó en la otra fase provoque en el otro compañero dolor y tristeza. Ambos experimentarán dolor y angustia en esta fase, lo que explicará la renuencia, confusión, fluctuación y falta de propósitos

dentro de esta fase (15).

La Fase Social: implica reunir el apoyo de familiares y amigos, como una manera de justificar el abandono de la relación. Sucede que la presencia de los otros ayuda a confirmar el rompimiento. Cada sujeto crea historias e informes públicamente negociables para salvar su imagen y depositar en el otro la culpa. Las redes sociales de apoyo cumplen un papel importante en la convalecencia después del rompimiento ya que proporcionan apoyo emocional.

La última es la **Fase de Arreglo de la Tumba:** Una parte necesaria al abandonar una relación consiste en que cada persona surja con una reputación intacta en cuanto a la confiabilidad para relaciones (15).

Cambios que trae aparejado el divorcio o separación

1. El divorcio o la separación efectiva legalizada, es un proceso de grandes cambios
2. Afectivos
3. Económicos
4. Sociales
5. Legales
6. Personales
7. La mayor parte de las parejas que se separan viven un real proceso de duelo que abarca también a los hijos y en oportunidades a otros miembros de la familia extensa abuelos, tíos que también participan. La misma separación tiene diferentes significados para cada miembro de la pareja
8. Puede ser sentida como la pérdida de esperanza, de expectativas y de un ideal que no pudo alcanzarse
9. Se puede vivir como un fracaso y generar sentimientos de culpa
10. En algunos casos se puede vivir como una liberación , pero ello no impide la necesidad de elaborar el proceso de duelo, de cambios y fundamentalmente el sufrir por los hijos
11. Son frecuentes las vivencias de baja autoestima, de cuestionamientos y de revisión o evaluación de la vida pasada.

Las personas que se separan no siempre tienen toda la claridad de las repercusiones del mismo, ya que muchas de las repercusiones se darán al paso del tiempo (16).

Es importante mencionar que existe lo que llamamos “repercusión identificables” a través de la descripción que cada persona tiene de lo que ha vivido al lado de la persona de la cual ha decidido separarse o negociar quedarse a su lado, ya que existen personas que se quieren separar y otras que no lo quieren pero lo tiene que aceptar.

Y la “repercusión no identificables”, son las que cada persona experimentará en la etapa posterior al divorcio y podrá ir ajustando para vivir mejor si va descubriendo sus fortalezas en la terapia, si es que la toma, muchas veces las personas solo viven los síntomas de la separación como son la depresión, desesperación, confusión de su nueva vida, rencor, culpa y otros muchos sentimientos que pueden aparecer (16).

Ahora podemos dividir a lo que hasta antes de la separación era una familia y sus integrantes (16).

V. DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de Estudio: Es un estudio cuali-cuantitativo mediante el uso de la entrevista a profundidad y una encuesta diseñada para tal fin, respectivamente.

Área de estudio: El área de estudio fue el Reparto Enrique Lorente de la ciudad de León, ubicado al norte de la ciudad de León, limitando al sur con el barrio Ermita de Dolores, al este con el Reparto Primero de Mayo, al norte con el reparto Fátima y al oeste con el reparto Benjamín Zeledón.

Universo: Todas aquellas personas separadas habitando en el reparto Enrique Lorente de la ciudad de León, fueron 150 hogares a los que se visitó, encontrándose personas que pasaron por la separación. El estudio se desarrolló, mediante las normas establecidas en los criterios de inclusión y exclusión respectivamente. Se presentaron dificultades al momento de indagar y explicarle de que se trataba el tema y no quisieron participar.

Muestra de Estudio: 30 personas seleccionadas del universo que si quisieron participar y cumplieran con los requisitos de inclusión.

Tipo de Muestreo: Se hizo uso del método no probabilístico ya que la probabilidad de ser elegido no era igual para toda la población, se utilizó el muestreo por conveniencia ya que no todas las personas deseaban cooperar.

Criterios de inclusión:

- Estar actualmente separado (a) y habitando en el reparto
- Que comprendan las edades de 25-35 años
- Tiempo de relación de dos años a más
- Tener disposición de participar

Criterios de exclusión:

- No estar actualmente separado (a) y habitando en el reparto
- Que no comprendan las edades de 25-35 años

- Tiempo de relación menor a dos años
- No Tener disposición de participar

Métodos y técnica de recolección de la información

Para el desarrollo de esta investigación, realizamos una serie de visitas programadas a al reparto, en primer lugar visitamos casa a casa para explicar en que consistía nuestro estudio y la invitación a participar de forma voluntaria y solicitar su cooperación incondicional.

La entrevista a profundidad estuvo conformada de 8 participantes voluntarias, los cuales se entrevistaron en un tiempo de 5 días con un mínimo de dos horas por personas, utilizando el método de la grabación.

Aspecto Cuantitativo

1. Encuesta.

Se elaboró una guía de preguntas estructuradas que estaba constituida de tres dimensiones, organizada de la siguiente forma (datos sociodemográficos, percepción, y repercusiones).

Pilotaje: Realizamos una prueba piloto previo a la aplicación de la encuesta correspondientemente para la determinación de la credibilidad de dicha prueba, la misma se realizó en una población ajena a la de nuestro estudio, pero con características similares a la nuestra.

Manejo y Análisis: Elaboramos una base de datos haciendo uso del programa estadístico SPSS versión 11.0 Una vez incorporados se procedió a el análisis de los datos, obteniendo frecuencias, porcentajes.

2. Entrevista a profundidad: Elaboramos una guía de preguntas para el desarrollo de la entrevista a profundidad, esta fue diseñada en base a los aspectos que más comúnmente se encuentran como aspectos de percepción y repercusiones emocionales que logramos encontrar en la literatura revisada, en este caso reportado en la revista *Actualidad Psicológica* (1999). Fue constituida por dos dimensiones en los cuales analizamos la información de la percepción y repercusiones emocionales, lo que nos permitió ampliar la validación sobre el tema en estudio, la misma fue compuesta por siete preguntas abiertas, la misma fue aplicada a ocho personas de la muestra seleccionada para la encuesta, quienes fueron seleccionados por conveniencia de acuerdo a los criterios de inclusión.

Pilotaje cualitativo: Realizamos una prueba piloto previo a la aplicación de la entrevista, para determinar su credibilidad y aplicabilidad, la misma se realizó en una población ajena a la de nuestro estudio, pero con características similares a la nuestra.

Análisis cualitativo: Una vez obtenida la información por medio de una grabadora transcribimos de forma textual las respuestas correspondientes, a continuación separamos las respuestas de forma tal que se ubicarán en la dimensión correspondiente para un mejor análisis, y luego utilizamos la técnica de cita textual en su presentación

Consideraciones éticas:

Se solicitó a los participantes autorización para dicha realización de la prueba, informándoles en qué consistirá el trabajo.

La información brindada por las personas, se manejó de manera confidencial, respetando las edades establecidas en el estudio, la encuesta se aplicó solamente a las personas habitantes del Reparto Enrique Lorente que hayan atravesado por una separación de pareja.

VI. Operacionalización de las variables

Variable Independiente

Variable Dependiente

Variable	Definición	Indicadores	Instrumento
Datos Sociodemográficos	Cada uno de los períodos que se considera dividida la vida humana. Espacio de años que		Encuesta Entrevista
Edad	han corrido de un tiempo a otro	Edad en años de 25 a 35	
Sexo	Condición orgánica masculina o femenina del ser humano, de los animales y las plantas	-Masculino -Femenino	Encuesta Entrevista

Estado Civil	Estado civil actual que se encuentra la persona	<ul style="list-style-type: none"> -Soltero -Acompañado -Casado 	Encuesta Entrevista
Educación	Nivel académico en que se encuentra la persona	<ul style="list-style-type: none"> -Primaria -Secundaria -Analfabeto -Universitario 	Encuesta Entrevista
Percepción	Es la función que permite la interpretación de las sensaciones a través de los sentidos, reciben y elaboran la información proveniente del entorno	<ul style="list-style-type: none"> -Comprensión Entendimiento -Seguridad -Confianza -Cuidados 	Encuesta Entrevista

Repercusiones Emocionales	Son todos aquellos cambios que manifiestan las personas y que dejan huellas, heridas, secuelas, pueden darse a corto o largo plazo.	-Ansiedad -Miedo -Depresión -Dolor -Culpa -Enojo -Llanto -Tristeza	Encuesta Entrevista

1. Resultados

Tabla 1.

Datos Sociodemográficos.

Datos sociodemográficos		
Características	Frecuencia	Porcentaje. 100%
Edad		
25-30 años	21	70%
31-35 años	9	30%
Sexo		
Masculino	21	70%
Femenino	9	30%

Escolaridad		
Analfabeta	2	7%
Primaria	8	27%
Secundaria	20	66%.
Estado civil		
Acompañado	20	67%
Solo(a)	10	33%

Fuente. Encuesta.

Tabla. 2

Percepción			
Percepción.	Ítems para cada condición	Frecuencia	Porcentaje.
			100%

Que esperaba de su relación			
	• Que me respetara	14	46.7%
	• Que fuera cariñoso(a)	11	36.7%
	• Seguridad que solo yo le valía en su vida	12	40.0%
	• Tenernos confianza	11	36.7%
	• Compartir actividades alegres	11	36.7%
	• Compartir todo en la vida	11	36.7%
	• Que mi familia lo viera como lo mejor	13	43.3%

Fuente. Encuesta, están reflejados los datos más significativos, con una muestra de 30 participantes.

Tabla. 3

Percepción			
Percepción.	Ítems para cada condición	Frecuencia	Porcentaje. 100%
Manera de percepción dentro de la relación	<ul style="list-style-type: none"> • Sabrá lo que yo quiero sin que se lo diga 	12	40%
	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrirá lo que a mi me gusta en la relación sexual 	8	26.7%
	<ul style="list-style-type: none"> • Aliviará mis penas pasadas 	7	23.3%
	<ul style="list-style-type: none"> • Me será fiel 	11	36.7%
	<ul style="list-style-type: none"> • Soporta mi carácter y malos humores 	9	30.0%

Fuente. Encuesta, están reflejados los datos más significativos, con una muestra de 30 participantes.

Tabla. 4

Percepción			
Percepción.	Ítems para cada condición	Frecuencia	Porcentaje. 100%
Manera de sentir la separación	<ul style="list-style-type: none"> Expectativas y de un idea que no puede alcanzarse 	10	33.3%
	Cambios tanto personal como el sufrimiento de los hijos	20	66.7%
	Afectaciones en el aspecto económico	11	36.7%
	<ul style="list-style-type: none"> Nuevos comportamientos y hábitos 	13	43.3%
	<ul style="list-style-type: none"> A nivel laboral, necesidad de trabajar mas horas o tener otro trabajo 	8	26.7%

Fuente. Encuesta, están reflejados los datos más significativos, con una muestra de 30 participantes.

Tabla. 5

Percepción			
Percepción.	Ítems para cada condición	Frecuencia	Porcentaje. 100%
Manifestaciones emocionales previas y posteriores a la separación	Deprimidos	17	56.7%
	Confusión o desconcierto	8	26.7%
	Alteración del sueño	7	23.3%
	Intensos estados afectivos en todos los involucrados	12	40.0%
	Alteración de alimentación	9	30.0%
	Aumento de la consulta psicológicas	7	23.3%
	Angustia	9	30.0%

Fuente: Encuesta, están reflejados los datos más significativos, con una muestra de 30 participantes.

Tabla. 6

Percepción			
Percepción.	Ítems para cada condición	Frecuencia	Porcentaje. 100%
Manifestaciones internas a la culminación de la relación	Sensación de fracaso	13	43.3%
	Inseguridad y desorientación respecto al futuro	15	50.0%
	Rencor, sensación de abandono, traición, soledad	13	43.3%
	Acusación al otro cónyuge	8	26.7%

Fuente: Encuesta, están reflejados los datos más significativos, con una muestra de 30 participantes.

Tabla. 7

Percepción

Percepción.	Ítems para cada condición	Frecuencia	Porcentaje. 100%
Habilidades utilizadas para canalizar las manifestaciones emocionales	Escuchar	18	60.0%
	Ser razonable	12	40.0%
	Tolerancia a la frustración	9	30.0%
	Reconocimiento de los errores	14	46.7%
	Disposición para tomar acuerdos	12	40.0%
	No intimidar, amenazar o castigar directa o indirectamente	9	30.0%

Fuente: Encuesta, están reflejados los datos más significativos, con una muestra de 30 participantes.

Tabla. 8

Percepción			
Percepción.	Ítems para cada condición	Frecuencia	Porcentaje. 100%
Factor causal de separación	Peleas muy frecuentes	12	40.0%
	Incapacidad de asumir responsabilidad	9	30.0%
	Inmadurez de su parte	13	43.3%
	Adulterio	9	30.0%
	Pérdida del respeto	11	36.7%
	Engaño	16	53.3%
	Incomunicación	12	40.0%
	Egoísmo	10	33.3%
	Agresión recíproca	12	40.0%

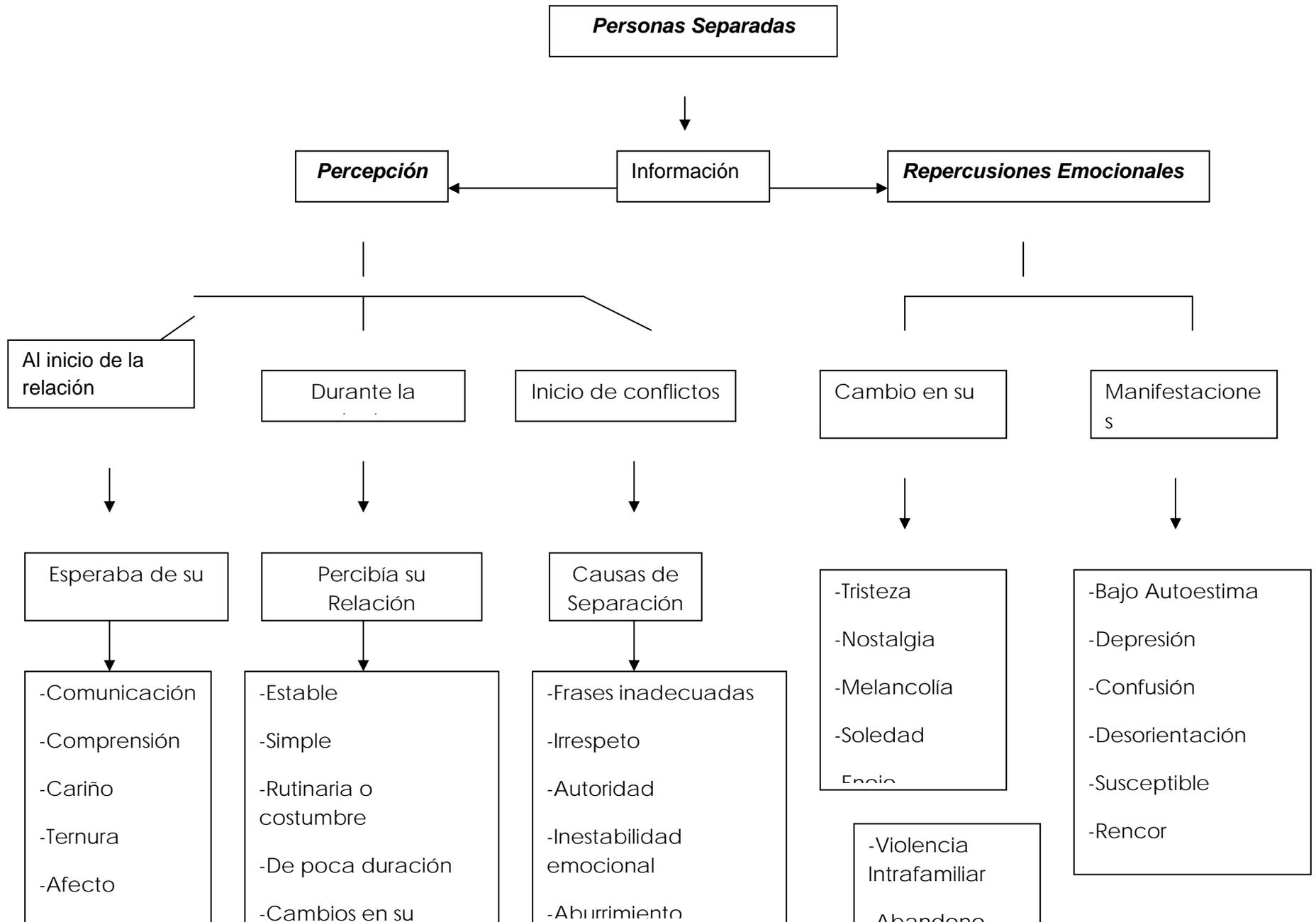
Fuente: Encuesta, están reflejados los datos más significativos, con una muestra de 30 participantes.

2. Resultados Cualitativos

En base al análisis de la respuesta de los participantes, realizamos una separación de las mismas según la dimensión correspondiente determinada para tal fin, y haciendo uso de la técnica “cita textual” presentamos los principales resultados.

- ◆ En relación de los Datos Sociodemográficos la mayoría de los encuestados, el 70%(21) tienen una edad comprendida entre 25-30 años y el 30%(9) de 31-35 años.
- ◆ Con respecto al sexo la mayoría son del sexo masculino con 70%(21) y el 30%(9) de sexo femenino.
- ◆ Lo que respecta a la escolaridad el 66%(20) cursó la secundaria, el 27%(8) la primaria y el 7%(2) es analfabeta.
- ◆ En el estado civil el 67%(20) de los participantes está acompañado y el 33%(10) se encuentra solo(a).
- ◆ En relación a la percepción de los participantes de lo que esperaban de la relación de pareja la mayoría respondió “que me respetaran” con un 46%(14), “que mi familia lo viera como lo mejor” 43%(13), “seguridad que solo yo le valía en su vida” 40%(12).
- ◆ En relación a la pregunta de la manera de percepción dentro de la relación la mayoría que es el 40%(12) respondió “sabrá lo que yo quiero sin que se lo diga, el 36%(11) “me será fiel y el 30%(9) “soportara mi carácter y malos humores”.
- ◆ En la percepción de la manera de sentir la separación la mayoría con un 66%(20) respondió “cambios tanto personal como el sufrimiento de los hijos”, 43%(13) “nuevos comportamientos y hábitos” y el 36%(11) “afectaciones en el aspecto económico”.
- ◆ En relación a la percepción sobre las manifestaciones económicas previas y posteriores a la separación el 56%(17) respondió sentirse “deprimidos”, 40%(12) “intensos estados afectivos en todos los involucrados, el 30%(9) “alteración de la alimentación”.
- ◆ En relación a la percepción de las manifestaciones internas a la culminación de la relación el 50%(15) respondió “inseguridad y desorientación respecto al futuro, 43%(13) “rencor, sensación de abandono, traición y soledad” y un 43%(13) “sensación de fracaso”.
- ◆ En la percepción de las habilidades utilizadas para canalizar las manifestaciones emocionales el 60%(18) “escuchar”, 46%(14) “reconocimiento de los errores y el 40%(12) “disposición para tomar acuerdos”.
- ◆ En la percepción del factor causal de separación el 53%(16) “engaño”, 43%(13) “inmadurez de su parte” y con un 40%(12) “peleas muy frecuentes, engaño y agresión recíproca”.

Modelo Explicativo de la Percepción y Repercusiones Emocionales de las Personas Separadas de su Relación Anterior y Posterior a la Separación.



VIII. Discusión de Resultados

En el presente estudio prevaleció el sexo femenino siendo esto notario, dado que equivale al 70%, consideramos que es debido a que al terminarse una relación es el hombre quien normalmente sale del hogar en busca de formar otro y la mujer asume el control de la casa y de sus hijos.

Los datos obtenidos en este estudio demuestran que en las relaciones de parejas las personas esperaban que el respeto, el que la familia lo viera como la mejor persona para ella (el), tener seguridad, apoyo, que fuese cariñoso, tener mas confianza y aclarar las ideas son parte importante en una relación esto se relaciona con la afirmación de Mathew Et. (2003) que afirma que nuestro ego esta tan necesitado de todo lo que esperábamos para darnos fuerza, que no toleramos el no recibirlo encontrando motivos de malestar, criticas y confrontaciones dando pautas a la toma de decisión de una separación quizás pudiéndose evitar con mayor comprensión y deseo de superación por parte de ambos (6).

En relación a la parte cuantitativa comentaban que su pareja sabría lo que ella (el) quería, soportara su carácter, mal humor, se adaptara a sus costumbres y hábitos. En relación a la parte cualitativa percibían la relaciona de pareja asegurando algunas personas que era estable, satisfactoria, fuerte, segura en los aspectos sexual, económico y comunicativa en lo cual se respetaban los acuerdos y se cumplieran como se avía establecido, otras opinaban diferentes y observaban su relación simple, conflictiva, fría, sin amor, un desastre total. Según la literatura es importante que el establecer acuerdos entré nosotros para regular la nueva forma de vida, cada uno esta aportando a esta convivencia sus propias individualidad con hábitos, costumbres y formas de proceder adquiridas por la educación que habéis recibido, por otro lado

Finchan y Beach afirman que al tratar de establecer acuerdos van a surgir múltiples diferencias son las que contienen el potencial en la relación si se es capaz de hacer esfuerzos para lograr el consenso, aunque esto rompan momentáneamente, la Armenia o tranquilidad que deseen. Los conflictos grandes o pequeños son parte inherente de la vida de una pareja y buscarle solución en ves de negarlo o evitarlo es algo enriquecedor que ayudara a madurar (10).

Siendo estas afirmaciones notorias en ambos diseños cuantitativos, cualitativos.

Las persona comentaron las razones o causas que interfirieron en la relación, coincidiendo todos que las mas comunes eran: la discusiones, las frases inadecuadas, reclamos, golpes, desacuerdo, engaños, falta de comunicación, infidelidad, aburrimiento, cansancio, falta de estimulación, amor, cariño, afecto, respeto, todo incidió a la separación; teniendo estrecha relación con la literatura la cual plantea una fuente de problemas que puede detonar la ruptura es la diferencia respecto a los planes para el futuro. En este tipo de relaciones el deseo de ruptura casi nunca es mutuo y suelen tomarlo las mujeres, que son más capaces de tomar esta decisión aunque sean la parte más comprometida y que también aceptan mejor el ser rechazadas por sus parejas cuando éstas lo hacen. Su mayor aprendizaje en el terreno emocional puede que sea la causa de estar más preparadas para este tipo de dificultades (3).

Existen otros estudios como este los cuales brindan mucha información acerca de los factores que influyen con respecto a la separación de las relaciones de pareja obteniendo resultados de mayor incidencia tales como la comprensión y aceptación, cuidado de la intimidad y satisfacción sexual, estabilidad económica realizados estos en el año 1999 – 2002 comparándolos con nuestro estudio 2005 – 2006 , podemos observar que se ha dado un mayor incremento y que otros factores han venido incidiendo en la separación de pareja, entre estos escasa comunicación, distintos hábitos y costumbres y apoyo mutuo.

Las persona manifestaron que sufrieron cambios de ánimos expresando sentir soledad, tristeza, sufrimiento, llanto, inquietud, miedo al abandono, algunos de los entrevistados manifestaron el haberse alejado de sus seres queridos, se sintieron desganados, no sonreían, ni hablaban evitando todo a su alrededor, otros opinaban sentir cambios de conductas, enojo, molestia, agresividad, culpabilidad.

Manifestaron que las repercusiones emocionales que afectaron con mayor tiempo, sintiéndose deprimidos, vulnerables, sensibles, solos, todo cambio en la parte personal, laboral y económica, y en la integración de la familia surgiendo dificultades con los hijos, desorden en los pensamientos y sentimientos, una baja autoestima y desvalorización por frases dichas por su pareja, la Psicóloga Sofía Zambrano González afirma que si una mala decisión al terminar con tu pareja te hace quedarte sola es común que vivas una depresión por sentirte frustrada y errada en la determinación, pero es necesario vivir el duelo de la equivocación y de la pérdida de una relación valiosa (9) .

Estas personas son más propensas a la soledad, al desequilibrio, a las pautas inadecuadas a la hora de dormir, comer, trabajar, consumir alcohol y drogas e incluso a la promiscuidad sexual. Esto suele desaparecer con el paso de algunos años, pero en algunos casos, sobre todo en aquellas personas que no vuelven a casarse, pueden permanecer.

La depresión es más alta en este tipo de individuos según los estudios, sobre todo si se han divorciado en más de una ocasión.

La presencia de hijos también contribuye a la dificultad de adaptación, especialmente cuando aumenta la carga financiera sobre uno o dos de los cónyuges y les obliga a seguir manteniendo contacto. Su actitud, además, suele volverse más irrespetuosa, exigente o deprimida para con los padres, volviéndose en muchos casos celosa e intolerante ante el desarrollo de nuevas relaciones por parte de ellos.

IX. Conclusiones

- El sexo más frecuente fue el sexo femenino siendo la edad más predominante de 26 años, estando en su mayoría acompañados, con educación la secundaria aprobada.
- Lo que se esperaba de su relación: la persona quería respeto, que la familia lo(a) viera como la mejor persona para ella(el), seguridad, apoyo, compartir todo en la vida, que le cariñoso, confianza, comunicación, aclarar ideas, compartir actividades (de trabajo o alegres) y se interesara por sus cosas, criar a los hijos y darles una educación sana; siendo notorio en ambos diseños, funcionara en todos los aspectos como en las relaciones sexuales
- Las personas percibían de su relación de pareja: que se acostumbró a sus comportamientos, hábitos y fidelidad.
- Las personas sentían su relación simple, conflictiva, fría, negativa, un fracaso total, pues uno de ellos la tomaba en serio y el otro no a pesar del tiempo de estar juntos.
- Las entrevistadas opinaron que lo que dio inicio a su separación fueron, afectaciones en el aspecto económico, a nivel laboral, violencia intrafamiliar, el irrespeto, las discusiones, el engaño, infidelidad.
- De acuerdo a las repercusiones emocionales posterior a la separación se concluyo que los cambios manifestados fueron: la tristeza, sufrimiento, soledad y miedo al abandono; también depresión, sensibilidad, vulnerables, aburrimientos, desintegración familiar.

X. Recomendaciones.

A nivel gubernamental o institucional:

- Realizar actividades educativas que fomenten la participación, integración y el interés de las parejas en las relaciones, en donde se puedan establecer estrategias de comunicación. planteamiento de los planes y actividades o tareas a desempeñar juntos.

- Brindar atención integral a las parejas que estén atravesando problemas conyugales que decidan buscar ayuda psicológica.

- A centros alternativos ofrecer terapia de pareja y resolución de conflictos conyugales, a través de radio y televisión para dar a conocer dichos centros y exista demanda

- A las personas que atraviesan por la ruptura de una relación y se sientan emocionalmente afectados buscar ayuda profesional para prevenir un deterioro de su salud mental.

- A las personas que atraviesan por una ruptura de relación de pareja, recomendamos dedicar más tiempo a sus parejas, a la integración del hogar.

- Ampliar el conocimiento de esta problemática por medio de la implementación de nuevas investigaciones.

A la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua:

- Al decano, los dirigentes de la facultad y encargados de las prácticas comunitarias, juntos a los estudiantes, incrementen las capacitaciones y charlas para fomentar la unidad familiar, además de ofertar en las prácticas

comunitarias apoyo psicológico de parte de los estudiantes de psicología a las personas que atraviesan separaciones de parejas.

XI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. [Sensación y percepción - Monografias.com](http://www.monografias.com/trabajos7/sepe/sepe.shtml-81k)

Las diferencias entre las categorías de **sensación** y **percepción**... Se acepta generalmente que la sensación precede de la percepción y que esta es una interpretación.
www.monografias.com/trabajos7/sepe/sepe.shtml-81k

2. **Relaciones de parejas**

Básicamente afirma que el enamoramiento se acompaña de una percepción irreal de... las conductas violentas en las relaciones de parejas no formales.
www.letraese.org.mx/relaciones.htm-46k

3. **Werner Traxel, Wilhelm Witte, Herder** Diccionario de psicología colaboradores Publicado con un apéndice matemático , Barcelona Editorial. (1977), pagina (167, 308, 877).

4. **Mejorando las relaciones de parejas, problemas, estrés, cine, fallo**
revisión:15/07/2006

Tener la percepción de que se da tanto como se recibe, y que esto es con mayor...que solo son tocadas cuando su pareja desea mantener relaciones sexuales. www.canalsalud.info/vivir-en-forma/consulta-sexual/mejorando-las-relaciones-de-parejas.html-30k.

5. **Salud**, revisión:25/09/2006

¿Por qué la experiencia de ser inmigrantes genera repercusiones emocionales? El establecimiento genera en un nuevo lugar implica la separación.
repercusiones.htm-28k

6. **Mujer Ejecutivas**, revisión:25/09/2006

Las cifras a nivel mundial nos dicen que cada vez son más las parejas que... importantes que tienen repercusiones emocionales en todos los miembros...
mujer.mundoejecutivo.com.mx/articulos.thp?id_sec=7&id_art=40-25k

7. **Milanesat**, Enciclopedia de psicología Océano tomo I, Barcelona (España) MMIII Editorial Océano, 21-23,08017 www.oceano.com
8. **Sexología, Psicología 2. Matrimonio**
9. **Revista:** "Actualidad Psicológica". Marzo de 1999. Año XXIV No. 262
10. **Motivo de separación.**
www.solonosotras.com
11. **Rosenblueth, Ingrid.** Roles conyugales y redes de relaciones sociales/México, Universidad Autónoma Metropolitana 1984.
12. **Bilbao:** Ediciones Mensajeros 1976.
13. **Separación y su impacto en niños y adolescentes monografía año 1988**
www.mografia.com/trabajos16/efectos-separados/efectos-separaciòn.html-48k
14. www.Psicologosnet.com/ruptura
15. **Siegfried, Schanbt**, El hombre y la mujer en la intimidad (sexología). Editorial científica técnica, La Habana, Cuba, 1985.
16. **Gross, Richard D:** "Psicología, la ciencia de la mente y la Conducta", México. Manual Moderno (1994).

ANEXOS