

LIBRO DE CODIGOS DESPUES DEL DIVORCIO					
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN					
CAMBIOS IDENTIFICADOS EN LOS MODELOS VINCULARES Y RELACIONALES A PARTIR DE UN PROCESO DE DIVORCIO					
CATEGORIAS	CÓDIGOS	CRITERIOS		UNIDADES DE ANALISIS DESPUES	
		INCLUSIÓN	EXCLUSIÓN		
MODELOS DE APEGO DESDE BARTHOLOMEW (1990)	SEGURO: Facilidad para intimar con los pares. No hay incomodidad ante la dependencia de otros y viceversa.	RECUERDOS Evocación de experiencias relacionadas con el apego respecto a las relaciones equilibradas y equitativas generadas por respuestas positivas de la vida en pareja .	Relaciones cálidas y afectivas.	Frialdad y desinterés hacia la relación.	
		CREENCIAS Y ACTITUDES Relacionadas con la comodidad, la cercanía, la interdependencia y confianza con el apoyo brindado por la pareja.	* Pocas dudas sobre sí mismo, logrando tener buenas intenciones. * Los demás son dignos de confianza, desinteresados y pueden depender de ellos. * Facilidad al interactuar con las redes sociales.	Dudan de las buenas intenciones de los demás, prefieren la independencia, desconfiando de su entorno.	A22: Me quiero y me valoro muchísimo, quiero respetar el espacio de mi pareja y que él igualmente respete el mio. Lo amo pero he aprendido a vivir un amor mucho mas libre. C34: Mis sentimientos en este momento son más claros, siento la tranquilidad de decidir cada paso que doy.
		OBJETIVOS Y NECESIDADES Búsqueda de afecto positivo: manejo adecuado de todas las emociones de manera consciente, involucrando la dependencia y la intimidad hacia la pareja.	Búsqueda de equilibrio entre la cercanía y la autonomía en las relaciones.	Inestabilidad en sus relaciones y la cercanía que pueda tener con ellos.	A.11: En este momento soy diferente con mi pareja, después de 2 años, pude volver a tener otra persona, pues por que él es una persona que me comprende, me colabora, a parte de eso cuando cometo algún error nunca me hace sentir mal, si no al contrario de pronto me hace ver esos errores de manera constructiva. A15: La persona con la que estoy actualmente es totalmente diferente a mi ex esposo, con él es todo amor, comprensión, cariño, complicidad, son muchas cosas buenas. A13: Se ha disipado en gran medida el miedo que sentía antes para volverme a relacionar con alguien, confío mucho mas, soy mas segura de mi mismo se que me falta mucho aun pero estoy en el proceso y eso me tiene muy feliz, hoy veo la vida de otra forma y concibo las relaciones de una mejor manera mas positiva y con planes a futuro con esta persona. A21: En este momento se que soy mucho mas independiente y ahora pienso mucho mas en mi, en todos los aspectos, social, económico y hasta la parte sexual; entre mi pareja y yo nos respetamos los espacios sin dejar de demostrarnos el cariño que sentimos y el compartir como pareja C37: Percibo mi relación actual con mucha seguridad, tranquilidad, respaldo, confianza.
		PLANES Y ESTRATEGIAS Habilidad de reconocer y expresar estrés emocional de manera constructiva.	* Reconocimiento del estrés * Afrontan sus emociones negativas de manera constructiva.	Se deprime ante situaciones adversas y de estrés, Impidiéndole buscar ayuda en los demás cuando lo necesita.	B.31: Hay días que tu no quieres ruido y es una delicia llegar y escuchar solo silencio, descansar o llegar a leer un libro, cosas que solo tu quieres hacer y que quieres estar contigo misma, entonces es súper rico. C44: Mi parte emocional es mucho más estable, cuento con la serenidad y tranquilidad de saber lo que tengo (bueno y no tan bueno) y lo que quiero puedo dar más de mí. D25: Creo que el hecho de entender mas al otro, de poder expresar mis sentimientos y molestias de una manera adecuada... con respeto hacia el otro...el hecho de darse la oportunidad de conocer al otro en todo complemento D26: Sentir amor y comprender al otro de acuerdo a su mundo, a su forma de ser y expresar el cariño, mi mundo emocional

CAMBIOS IDENTIFICADOS EN LOS MODELOS VINCULARES Y RELACIONALES A PARTIR DE UN PROCESO DE DIVORCIO					
CATEGORIAS		CÓDIGOS	CRITERIOS		UNIDADES DE ANALISIS DESPUES
			INCLUSIÓN	EXCLUSIÓN	
MODELOS DE APEGO DESDE BARTHOLOMEW (1990)	PREOCUPADO: Necesidad de aceptación. Cierta grado de dependencia y vulnerabilidad ante las opiniones de los demás.	RECUERDOS Experiencias relacionadas con el apego respecto a la desigualdad en la vida en pareja.	Parejas injustas en cuanto al equilibrio de la relación.	Relaciones de pareja ecuanímes y estables.	D27: La atención del otro sobre mí, no quiero me ignoren, quiero mi propia pareja que me consienta, donde yo sea importante para él en todo aspecto, no como antes que yo era la única que lo hacía.
		CREENCIAS Y ACTITUDES Inseguridad en el apego, fuerte necesidad de cercanía, preocupaciones en cuanto a las relaciones y miedo a ser relacionados.	Tienen dificultad para entender a los demás y relacionarse con ellos, presentan sentimientos de incompreensión y poca confianza en sí mismos.	Se les facilita relacionarse con los demás, creen en sí mismos.	C40: En mi relación actual hay un tema que me preocupa y es la velocidad con la que asumimos las metas, me preocupa realmente que en algún momento esto abra un abismo en nuestra relación-
		OBJETIVOS Y NECESIDADES Deseos de extrema intimidación, olvidándose de sí mismo al expresar y enterrar sus sentimientos hacia el otro.	Teme a relacionarse con los demás por miedo a ser lastimados al no recibir retribución.	Socialmente estable en sus relaciones afectivas sin esperar retribucion alguna	C39: Es claro que espero contar con su apoyoque además yo pueda entender sus necesidades y pueda apoyar la realización de sus proyectos, me da miedo que en algún momento mis planes y los de él no concuerden, que alguno de los dos decida quedarse en el camino. E42: La última vez que me busco, fue para contarme como estaba con su novia cosas que realmente no me competen y es muy difícil.
		PLANES Y ESTRATEGIAS Menos concientes de sus reacciones emocionales por bajos niveles de autoestima y mayor ansiedad experimentando más estrés para obtener respuesta de los demás.	Extremadamente atentos para ser aceptados dejando de lado sus propias necesidades. Lleván al límite sus emociones para llamar la atención generando respuestas en los demás.	Priman los intereses personales para luego satisfacer las de los demás.	

CAMBIOS IDENTIFICADOS EN LOS MODELOS VINCULARES Y RELACIONALES A PARTIR DE UN PROCESO DE DIVORCIO

CATEGORIAS		CÓDIGOS	CRITERIOS		UNIDADES DE ANALISIS DESPUES
			INCLUSIÓN	EXCLUSIÓN	
MODELOS DE APEGO DESDE BARTHOLOMEW (1990)	RESISTENTE: Privación del afecto, tiende a relacionarse con los demás pero prefiere no comprometerse, buscando la independencia.	RECUERDOS Evocación de experiencias relacionadas con el apego respecto a las relaciones donde la pareja es percibida con dificultad para expresar los sentimientos abiertamente.	Parejas frías emocionalmente.	Parejas cariñosas y abiertas emocionalmente.	
		CREENCIAS Y ACTITUDES Desconfianza hacia el otro, preocupándose por el concepto que los demás puedan tener sobre él, busca independencia queriendo ser autosuficiente.	Cómodo con las relaciones en las que no se intima emocionalmente. Prefieren no depender de los demás y que éstos no dependan de él.	Dependen al máximo de los otros y son abiertos socialmente, facilitándoseles expresar sus sentimientos abiertamente.	A.10: No pude tener ninguna relacion sentimental despues de separada pues porque siempre tenia como el pensar que la persona que tu vas a conseguir te va a hacer exactamente lo mismo. - No podia responder como pareja por que no me sentia preparada para vorlver a iniciar una nueva relacion. B21: soy como mas dada a lo que me expresen, pero soy expresiva conuno me lo expresan, no soy expresiva de entreda, si soy de las que esperan más un paso adelante y luego si lo doy yo. B.42: De pronto a salir defraudada otra vez, puede ser... repetir la historia entonces no , no me interesa. D15: Tengo miedo, de hecho no he contemplado tener a alguien mas, pero me da miedo volver a lo mismo, no quiero volver a esa relacion aburrida que él me ofrecía...yo lo quiero a él, lo amo pero no quiero volver a lo mismo. E29: He salido con muchas personas, me volvi desconfiaba, en este momento te puedo decir que no hay una relación estable.
		OBJETIVOS Y NECESIDADES Deseo de logro e independencia y al mismo tiempo difieren en el grado en el que dependen de los demás.	Prefieren sentirse independientes y autosuficientes evitando las relaciones cercanas. Enfatizan en la importancia del logro aun a expensas de perder la intimidad con las otras personas.	Satisfacen al máximo las necesidades de los demás para sentirse bien consigo mismo.	B28: No es necesario hacer toda una parafernalia para estar bien con una persona, entonces lo viví fue especial, fue bonito, pero ya no me parece que haga falta, osea tanta pomposidad para volverse a comprometerse con alguien. D14: Me ha dicho que volvamos... de hecho siempre, pero yo quiero darme un tiempo E39: Yo me destruida sola, ahora no pasa eso soy mas tranquila y mas independiente. E45: En este momento mi corazón esta muy tranquilo, de la relación que te digo esta como encaminado, estoy muy bien, me hace feliz, que él este de viaje y yo acá.
		PLANES Y ESTRATEGIAS Evita el compromiso afectivo buscando autosuficiencia.	Negación al apego, desean mantener la sensación de su propio valor y no depender de los otros.	Dependen de los otros y hace que los demás dependan de él.	B24: No me preocupa ahorita pues estoy muy joven para volver no me interesa una relación a largo plazo en este momento; estoy disfrutando mi tiempo proyectos y familia. B.40: En este momento el estado ideal, osea salgo con amigos, conozco amigos , pero no me involucro sentimentalmente. B.41: En este momento no... por que mi corazón esta sanando, mi corazón tambien esta pensando en muchas cosas... fue una relación tan larga que en este momento no, no quiero tener a nadie más. B.39: En la parte afectiva no se me siento muy tranquila, entonces no me gustaria comprometerme. C29: Me cuesta mucho trabajo creer, no he tenido ninguna relación despues de la separación. E30: No se si volverme a casarme, no puedo ofrecer un sentimiento puro, porque lo que haria es hacer le daño a la otra persona, ya me hicieron daño y no es sano para otra persona. E45: En este momento mi corazón esta muy tranquilo, de la relación que te digo esta como encaminado, estoy muy bien, me hace feliz, que él este de viaje y yo acá.

CAMBIOS IDENTIFICADOS EN LOS MODELOS VINCULARES Y RELACIONALES A PARTIR DE UN PROCESO DE DIVORCIO					
CATEGORIAS		CÓDIGOS	CRITERIOS		UNIDADES DE ANALISIS DESPUES
			INCLUSIÓN	EXCLUSIÓN	
MODELOS DE APEGO DESDE BARTHOLOMEW (1990)	TEMEROSO: Poca confianza en si mismo y en sus relaciones afectivas temiendo el rechazo de los otros.	RECUERDOS Experiencias evocadas con respecto a la desconfianza y al rechazo de la pareja.	Parejas frias que manifiestan rechazo	Parejas cariñosas que buscan intimar.	
		CREENCIAS Y ACTITUDES No orientados interpersonalmente; minimizando sus emociones, lo cual lleva a la duda e integridad de su pareja.	Miedo al apego, socialmente alejado, sospecha de los motivos de los demás ya que estos no son dignos de confianza. Dudan de la honestidad e integridad de los demás.	Facilidad para demostrar sus sentimientos y confianza en los demás.	
		OBJETIVOS Y NECESIDADES: necesidad de evitar el rechazo manteniendo una distancia emocional con los demás dando importancia a los logros.	No orientados interpersonalmente, necesidad de mantener la distancia. Limitan la intimidad a la satisfacción de necesidades de autonomía e independencia.	Extremadamente dependientes, extralimitan la relación a la necesidad de contacto con el otro.	B30: Un proceso de separación si afecta la confianza ante los demás, porque te ayuda a ver quien esta contigo, quien no, personas que tú creías que si y de pronto te dan la espalda entonces te dan la espalda. C30: Puedo hacer lo que quiero y no tengo que manejar el miedo a que me dejen. Siento que compre amor.
		PLANES Y ESTRATEGIAS Tienen dificultad para afrontar sus emociones negativas, les cuesta pedir ayuda para afrontar sus dificultades.	Falta de expresión ante las revelaciones íntimas, minimizando las demostraciones relacionadas con el estrés. Niegan sus reacciones emocionales.	Expresa abiertamente sus sentimientos sin demostrar temores.	

CAMBIOS IDENTIFICADOS EN LOS MODELOS VINCULARES Y RELACIONALES A PARTIR DE UN PROCESO DE DIVORCIO					
CATEGORIAS		CÓDIGOS	CRITERIOS		UNIDADES DE ANALISIS DESPUES
			INCLUSIÓN	EXCLUSIÓN	
IERARQUICA DE LOS MODELOS INTERNOS	RELACIÓN FAMILIA EXTENSA: Relación que se tiene con el padre y la madre, hermanos, primos, Tíos, Abuelos Sobrinos etc.	Madre, padre, hermanos, primos, tíos, abuelos etc:	Creencias y actitudes con respecto a lo modelos relacionales. Intervención directa de los miembros de la familia de la pareja en la relación		B1: En este momento soy una mujer separada, con muchas metas a futuro, con metas ya cumplidas en este periodo de transición, entregada a mi familia y con mucha fuerza de voluntad para poder seguir adelante. B.33: Compartir con mi familia me hace muy feliz, darles lo que yo pueda y lo que pueda compartir con ellos. D2: Con mi mamá: es una relación muy afectiva, es muy tierna, es muy de consentida, soy la consentida de mi casa, soy demasiado consentida pero yo soy mas con mi mamá que con mi papá... mi mamá todavía me consiente, me apapacha D3: Hubo un tiempo en que yo cuando estaba pequeña procuraba no contar las cosas, pero con el tiempo se fue dando esa confianza, entonces yo ya empecé a contarle todas las cosas...ahora en la separación mi mamá ha sido un apoyo súper importante para mí. E44: Tengo una familia maravillosa, tengo una papá feliz, una mamá recta y organizada, buena amiga y transparente, mi hermano para mí es como un hijo.
	RELACIÓN AMISTADES: Relación con iguales.	Amigos, compañeros de trabajo:	Intromisión directa del grupo de amigos de la pareja en la relación. Involucra actividades realizadas con los pares.		A17: Ahora tengo muchos amigos, me gusta salir a rumbar tengo mucho tiempo mas para mí y mi pareja sin dejar de lado a mis amigas pues pienso que son importantes para mi vida. B22: Teníamos muchos amigos en común y también cada uno sus amigos, lamentablemente los comunes si se alejan porque si yo tenía comunes conocidos a través de él pues obviamente se quedan mas con él y viceversa. B26: En cuanto al apoyo que busque después de la ruptura, en mi caso fueron amigos, hable una vez con una psicóloga y me sirvió mucho entonces si es bueno buscar ayuda, no encerrarse en uno mismo, porque te comes todo, te enfermas, te deprimas, es bueno abrirse con sus amigos y con la familia. B.36: Los amigos son una complemento de vida para uno, porque hay muchas cosas que con tu familia no alcanzas a compartir. B.37: Los amigos son un motor diferente de vida, entonces todo lo complementan muy bien. C28: Cuando estaba casada, tenía muchos amigos, pero ahora unos cuantos. E41: Realmente disfruto muchos estar en mi casa, salir con mis amigas, he vuelto a reencontrarme y a sido valioso. E44: Tengo una familia maravillosa, tengo una papá feliz, una mamá recta y organizada, buena amiga y transparente, mi hermano para mí es como un hijo. E31: De ahora en adelante, a mi amiga mas cercana, a mi mamá, a alguien pero contar las cosas que me ocurren. E32: Recurro a una amiga muy cercana, realmente ha sido mi brazo en absolutamente todo ya hace parte de mi familia, ya la veo como mi hermana.

ESTRUCTURA J	RELACIÓN DE PAREJA: Relaciones amorosas	PAREJA: Todo lo relacionado con la convivencia en pareja	Referido ha actividades realizadas en conjunto, toma de decisiones, roles asumidos y comunicación.	A14: Ahora quiero estudiar nuevamente, pues se me ha presentado la oportunidad y con esto conseguir un mejor trabajo, porque como ya te dije hay planes con esta persona con la que estoy actualmente y entre estos es tener un bebe. A23: Me veo feliz con un bebe de la persona con la que estoy, con mucho mas estudio con buen trabajo una casa propia. B29: Creo en el amor es una delicia estar enamorado, sentir cosquillitas, el enamoramiento y que ha uno le guste algien... es super lindo, yo todavia creo en el amor. B34: A nivel de pareja me hace feliz, que me haga reir que sean detallistas que esten pendientes de mí, eso me hace feliz, que sea una persona también que comparta conmigo muchos intereses y que tenga metas propias y compartidas de pronto conmigo, eso me produce una satisfacción personal muy grande. C41: Cuando estamos en la casa lo hacemos todo juntos, hasta las labores de la misma. C42: Me equivoco en algunas cosas, aunque el me advierta y hasta en esos momentos, siento su respaldo incondicional. D23: Estar mas segura de adquirir un compromiso, conociendo lo que mas pueda al otro, y defectos, cualidades, metas, proyectos y hasta la forma de ser de cada uno . D24: quiero un compromiso con él basado en la honestidad, responsabilidad y afecto, este último es de gran importancia ya que este acompañado de la responsabilidad, la sinceridad, el apoyo y obvio el amor, si esta todo, todo saldra bien o los problemas que se encuentren son solucionados por los dos. D29: Yo estoy saliendo seguido con mi ex pareja...yo le he manifestado cosas del pasado y han cambiado muchas cosas, él me llama, me invita, vamos a teatro, al cine hasta el centro comercia o a bailar. D30: Ahora es diferente, él es mas consciente con estas cosas y es tan especial, parece mas como la relación de noviazgo. A veces creo que me apresure mucho a establecer un compromiso como el matrimonio, creo que todo se debe hacer con calma y pensar en la vida a futuro.
--------------	---	--	--	--