

Facultad de Salud

Programa de Psicología



MANEJO DEL CONFLICTO INDIVIDUAL TRAS LA RUPTURA DE LA RELACIÓN DE  
PAREJA EN ADULTOS JÓVENES

Karol Xiomara Gómez Piñeros

Mayra Sofía Chaparro Rodríguez

Pamplona, Colombia

2021

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología



MANEJO DEL CONFLICTO INDIVIDUAL TRAS LA RUPTURA DE LA RELACIÓN DE  
PAREJA EN ADULTOS JÓVENES

Karol Xiomara Gómez Piñeros

Mayra Sofía Chaparro Rodríguez

Directora de monografía

Phd. Olga Mariela Mogollón Canal

Pamplona, Colombia

2021

**Tabla de contenido**

Planteamiento y Descripción del problema	10
Formulación del Problema	12
Objetivos	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos	13
Justificación	14
Estado del Arte	17
Investigaciones Internacionales	17
Investigaciones Nacionales	22
Investigaciones Locales	29
Marco Teórico	36
Capítulo I. Relación de Pareja	36
Concepto	36
Teoría Triangular del Amor	37
Tipos de Amor.	38
Ciclo Vital de las Relaciones de Pareja	40
Ruptura en la Relación de Pareja	43
Duelo Post Ruptura.	44
Etapas del Duelo.	45
Intervención Psicológica en la Relación de Pareja	46
Terapia de Pareja Sistémica	47
Terapia de Pareja Cognitivo Conductual	47
Terapia de Pareja Psicodinámica	47
Terapia de Pareja Humanista	48
Capítulo II. Resolución de Conflictos .....	50
Causas de un Conflicto	50
Consecuencias Negativas de un Conflicto	52
Consecuencias Positivas de un Conflicto	52
Tipos de Conflicto	53

Conflicto individual por ruptura de pareja	4
Conflictos de Veracidad	53
Conflictos Según los Participantes	53
Conflictos Según el Contenido	54
Resolución de Conflictos	55
Estrategias para Afrontar un Conflicto	55
Mediación para la resolución de un conflicto	57
¿Cómo resolver un conflicto?	57
Claves para resolver un conflicto en pareja	60
Capitulo III. Adulthood Joven	62
Desarrollo Físico	62
Desarrollo Social	64
Desarrollo Intelectual	66
Desarrollo Emocional	69
Desarrollo Sexual	69
Metodología	72
Enfoque de Investigación	72
Diseño de Investigación	72
Población	72
Muestra	73
Categorización	73
Técnicas	74
Presentación de Resultados	76
Análisis y Discusión	93
Conclusiones	98
Recomendaciones	101
Referencias	124
Anexos	132

## Resumen

El presente trabajo investigativo tiene como objetivo analizar los conflictos individuales que presentan los adultos jóvenes de 20 a 25 años tras la ruptura de la relación de pareja por medio de un estudio de caso que permita diseñar estrategias para el adecuado manejo de dichos conflictos a futuro. Se trabajó bajo un enfoque cualitativo, con un diseño de estudio de caso en el cual se obtuvo como muestra a 3 jóvenes adultos con edades comprendidas entre los 20 a 25 años de distintos departamentos del territorio colombiano; por otro lado, se realizó una triangulación poblacional, por lo que se incluyó en esta investigación al amigo más cercano de cada participante y a una psicóloga experta en terapia de pareja. Para la recolección de datos se elaboraron 3 entrevistas semiestructuradas aplicadas de manera virtual a las poblaciones anteriormente mencionadas. De acuerdo con los resultados los participantes vivieron sentimientos de tristeza, enojo, frustración, como producto de la ruptura, y por lo cual realizaron nuevas actividades, acudieron a amigos, a la ayuda de un profesional, como estrategias de afrontamiento. Cada uno de los participantes vivió con diferente intensidad cada una de las emociones y, así mismo implementaron diferentes formas de afrontamiento en el proceso de duelo y en el manejo de los conflictos individuales, lo cual permitió el diseño de estrategias para el adecuado manejo de dichos conflictos producto de la ruptura amorosa.

**Palabras clave:** conflictos, relación de pareja, ruptura, afrontamiento

### **Abstract**

The present investigative work aims to analyze the individual conflicts that young adults between 20 and 25 years of age present after the breakdown of the couple's relationship by means of a case study that allows the design of strategies for the adequate management of these conflicts in the future. We worked under a qualitative approach, with a case study design in which 3 young adults with ages between 20 and 25 from different departments of the Colombian territory were obtained as a sample; On the other hand, a population triangulation was carried out, for which reason the closest friend of each participant and a psychologist who is an expert in couples therapy were included in this research. For data collection, 3 semi-structured interviews were developed, applied in a virtual way to the aforementioned populations. According to the results, the participants experienced feelings of sadness, anger, frustration, as a result of the break, and for this reason they carried out new activities, they went to friends, to the help of a professional, as coping strategies. Each of the participants lived with different intensity each of the emotions and, likewise, implemented different forms of coping in the grieving process and in the management of individual conflicts, which allowed the design of strategies for the proper management of said conflicts resulting from the breakup. As a result of the break, and for which they carried out new activities, they turned to friends, to the help of a professional, as coping strategies. Each of the participants lived with different intensity each of the emotions and, likewise, implemented different forms of coping in the grieving process and in the management of individual conflicts, which allowed the design of strategies for the proper management of said conflicts resulting from the breakup. As a result of the break, and for which they carried out new activities, they turned to friends, to the help of a professional, as coping strategies. Each of the participants lived with different intensity each of the emotions and, likewise, implemented different forms of coping in the grieving process and

in the management of individual conflicts, which allowed the design of strategies for the proper management of said conflicts resulting from the breakup.

**Keywords:** conflicts, couple relationship, breakup, coping

## Introducción

A lo largo del ciclo vital del ser humano se establecerán múltiples relaciones de pareja como consecuencia de la necesidad por compartir, interactuar y explorar la intimidad junto a otras personas. Es posible que la construcción de las relaciones de pareja conserve una estabilidad que permitirá que duren a lo largo del tiempo, pero por otro lado también existirán relaciones que se verán influenciadas por distintos factores que terminan causando la finalización de dicha relación. Como resultado de la ruptura de la relación la persona enfrentará diversas sensaciones, emociones y pensamientos posiblemente negativos que podrían afectar su bienestar psicológico, emocional y físico, así como también la realización de sus actividades diarias ya sea dentro del ámbito personal, social, familiar, académico o laboral.

Según Doménech (1994), una ruptura de relación amorosa es un evento tan común en la vida de las personas que muy pocas son eximidas de experimentarla, además que en su mayoría afecta el bienestar del individuo cuando este expresa su negación ante el rompimiento de dicho vínculo. (Casas y García, 2020, p 13)

Por lo tanto, se profundizará en la temática del manejo del conflicto individual tras la ruptura de la relación de pareja en jóvenes adultos, utilizando como medio principal la técnica de triangulación poblacional mediante la aplicación de entrevistas semiestructuradas, puesto que esta permite no solo obtener el punto de vista de los participantes sino también, el de un amigo cercano de cada uno y el de un experto en el tema, para así poder conocer de cerca cómo se llevó a cabo el manejo de los conflictos que se presentaron, tanto desde su perspectiva como desde la de un tercero. Así mismo, el hecho de conocer desde la experiencia profesional de un experto sobre los conflictos en dicha situación hará que se tenga una mayor exploración por parte de las



investigadoras en la temática a desarrollar, y en base a esto poder elaborar una cartilla, lo cual se menciona en los objetivos específicos de la investigación.

## **Planteamiento y Descripción del problema**

En el siguiente apartado se dará a conocer el planteamiento del problema, el cual abordará la contextualización debida en cuanto al tema, proporcionando así información relevante que facilite la comprensión de la idea que se busca estudiar en el presente proyecto investigativo. Las categorías a tratar en esta investigación son relación de pareja, resolución de conflictos y duelo por ruptura con el propósito de conocer cómo los adultos jóvenes de 20 a 25 años comprenden y reaccionan frente a esta situación, teniendo en cuenta que objetivamente se espera una maduración emocional de personas adultas; sin embargo, esto puede variar puesto que los afrontamientos en las rupturas pueden ser subjetivas ya que estarán arraigadas a los diferentes factores que pueden influenciar la vida de cada individuo. Cabe resaltar que para el desarrollo de este proyecto investigativo se tendrá como requisito que las relaciones en las que se basen las investigadoras deberán ser mínimo de un año de duración. Por otro lado, a lo largo de la investigación se analizará el manejo de los conflictos individuales que le dio cada sujeto estos, y a medida que se avance lo que se quiere conseguir con la información recolectada es poder diseñar estrategias de afrontamiento para dichos conflictos.

Es fundamental realizar este estudio investigativo ya que permite profundizar en una temática que actualmente es muy vista en adultos jóvenes, pero de la que poco se ha estudiado, por tal razón, la población que se ha escogido son adultos jóvenes de 20 a 25 años, ya que resulta interesante dar respuesta a un tema que, aunque resulta ser común no ha sido explorado como se esperaría en el campo investigativo. Es normal que cuando llega el momento de cerrar algún ciclo, se desencadenen muchas sensaciones desagradables como tristeza, angustia, miedo, ansiedad o enojo, que son algunas de las más comunes. Y creer que se pueden evitar por completo tiene como

resultado que se le dificulte a la persona aprender a tolerar dichas circunstancias y las emociones que vienen consigo. Si además se tiene en cuenta que las personas están vinculadas socialmente bajo la lógica del amor romántico, donde se mantiene la idea de que el amor es significado de sufrimiento; el pasar por la ruptura de la relación se complica. Así mismo, y en lo que se refiere a la ruptura, este es un proceso que implica una vivencia de duelo, el paso por etapas similares al duelo por fallecimiento: negar la pérdida, sentimiento de ira buscando culpables, y finalmente aceptar dicha pérdida (Psicología y Mente, s.f).

El pasar por la etapa de duelo forma parte de la vivencia terapéutica de la curación emocional en la superación de una herida. Inicialmente, la ruptura amorosa trae consigo un impacto psicológico, el sentimiento de la desorientación vital por el cierre de un capítulo de su vida y un nuevo ciclo que todavía está por venir. El duelo se supera cuando se acepta y se asume la propia responsabilidad en lo ocurrido, pero cuando la tristeza afecta la calidad de vida del individuo, puede darse un duelo patológico que muestra una forma de tristeza insana (Psicología y mente, s.f). Este fenómeno no solo debe tener importancia para la persona afectada, sino también para la sociedad, ya que se está evidenciando la falta de interés que se está prestando ante esta problemática que, por lo general afecta a gran parte de la población, aunque prevalece mayormente en la población adulta joven, debido al posible mal manejo de lo que conlleva la culminación de una relación de pareja. Es por lo que el presente proyecto no solo se centrará en conocer el problema en sí, sino en buscar la manera de apoyar a las personas que pasan por esta situación de una forma práctica.

## **Formulación del Problema**

¿Cómo manejan los conflictos individuales los adultos jóvenes de 20 a 25 años, tras la ruptura de la relación de pareja?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar los conflictos individuales que presentan los adultos jóvenes de 20 a 25 años tras la ruptura de la relación de pareja por medio de un estudio de caso que permita diseñar estrategias para el adecuado manejo de dichos conflictos a futuro.

### **Objetivos Específicos**

Explorar los procesos de duelo y afrontamiento que presentan los adultos jóvenes de 20 a 25 años tras la ruptura de la relación de pareja.

Conocer el manejo de los conflictos individuales que llevan los adultos jóvenes de 20 a 25 años tras la ruptura de la relación de pareja.

Diseñar estrategias para el adecuado manejo de los conflictos individuales tras la ruptura de la relación de pareja.

## **Justificación**

El principal objetivo de esta investigación es analizar los conflictos individuales que manejan los adultos jóvenes de 20 a 25 años tras la ruptura de la relación de pareja, por medio de un estudio de enfoque cualitativo permitiendo conocer los tipos de conflictos a los que se enfrentan los adultos jóvenes y cómo es el manejo que llevan de estos para poder afrontar la ruptura de la relación de pareja; por lo tanto resulta importante realizar esta investigación, debido a que permitirá llevar a cabo el diseño de distintas estrategias de afrontamiento favoreciendo el adecuado manejo de dichos conflictos a futuro.

La ruptura de una relación de pareja, independientemente de cuanto haya sido el tiempo de duración de esta y cuán brusco haya sido el final, es una situación que seguramente han vivenciado todas las personas, tratándose de experiencias que pueden provocar mucho malestar, así como también pueden hacer presencia diversos conflictos internos al menos para alguno de los miembros de la pareja, llegando a convertirse en un proceso difícil de sobrellevar (Castro, 2021). Aunque se trate de una experiencia bastante común, lo que también es común es no saber cómo afrontarla y llevar un adecuado manejo de todo lo que trae consigo. Lo mencionado anteriormente es habitual que ocurra, debido a que las personas están acostumbradas a evitar las sensaciones negativas y las circunstancias que provocan malestar (Psicología y Mente, s.f).

El no poder detectar los problemas presentes durante la relación, podría relacionarse con la dificultad para comprender los motivos por los que se decide romper con la relación. El psicólogo Guy Winch (2017), comparó las características de la abstinencia con la sintomatología que caracteriza una ruptura amorosa, y a partir de esto concluye que la pérdida del amor romántico activa en el cerebro los mismos mecanismos que los de un adicto al que se le retiran sustancias como la cocaína o los opiáceos. De igual forma, también marca las diferencias que existen entre

las dos situaciones anteriormente mencionadas: “los adictos saben que son adictos, mientras que las personas que atraviesan una ruptura amorosa, no” (Lorenzo, 2021).

Cuando se da la ruptura, es común pasar por las diferentes etapas del duelo, pero se debe tener cierto cuidado, ya que, si hay estancamiento en alguna de ellas, o si el duelo no se realiza de forma correcta puede convertirse en un gran bloqueo provocando un duelo patológico en el que ya sería necesaria la ayuda de un profesional (Castro, 2021). Por tal razón, con esta investigación se busca explorar los procesos de duelo y afrontamiento que lleva la persona tras la ruptura de la relación de pareja, beneficiando tanto a la población como a la sociedad en general, permitiendo informar acerca de la importancia que tiene el buen manejo de dichos conflictos y las estrategias de afrontamiento para este, ya que, como se mencionaba anteriormente hay casos en los que si no se tiene un buen manejo de estos, se pueden desencadenar problemas mentales en la persona e incluso convertirse en un trastorno, afectando así los diferentes ámbitos de su vida como lo son: el área familiar, social y personal. Algunas de las respuestas que se presentan con frecuencia después de terminar una relación, es que el sujeto evita la comunicación y las relaciones sociales y disminuye su rendimiento laboral o académico. Sin embargo, habrá reacciones positivas o negativas, pero esto dependerá únicamente de la habilidad que tenga el individuo de resolución de los conflictos que le permita afrontar dicha situación, es por lo que resulta interesante conocer la capacidad del manejo de los conflictos individuales en esta circunstancia natural del ciclo vital.

Además de aportar conocimiento y claridad suficiente para responder a la pregunta problema, también proporcionará información significativa que permitirá dar un acercamiento a la resolución de las dificultades que puede generar dicha problemática en el contexto social, teniendo en cuenta que en la etapa de la adultez joven es donde se empiezan a formalizar las relaciones de pareja estables, siendo esta etapa en la que se evidencia con mayor profundidad el sufrimiento que

deja la ruptura de una relación. Información que enriquece la temática abordada, para ser posiblemente trabajada en futuras investigaciones en el área de la psicología, e incluso que permita a psicólogos sociales entender una problemática que se vive en el país. Además de lo anterior, las psicólogas en formación después de recopilar información importante con la investigación, construirán un material en el que se exponga estrategias que se puedan implementar en la resolución de los conflictos individuales presentes tras la ruptura de una relación sentimental; este material será de gran aporte a la psicología puesto que se podrá utilizar en distintas poblaciones, debido a que al trabajar en adultos jóvenes permitirá también ser aplicado en jóvenes y adultos medios.

Finalmente, lo que se busca como futuras profesionales en psicología, es ayudar a las personas que atraviesan por una ruptura amorosa, la cual puede interferir en su bienestar, teniendo en cuenta que es necesario tener una buena salud mental, ya que como consecuencia de esta situación se puede ver afectados los procesos mentales de cada ser humano, como lo son los pensamientos, las emociones, sensaciones y las habilidades cognitivas, interfiriendo así en su calidad de vida.



## Estado del Arte

### Investigaciones Internacionales

#### **Luis Ignacio Palacios Suarez y Bismarck Pinto (2021), Proceso de ruptura amorosa en un joven de 23 años de la ciudad de La Paz, Bolivia.**

El objetivo establecido para dicha investigación se centraba en describir el proceso de ruptura amorosa por la que atravesó el joven de 23 años, mediante una metodología de enfoque cualitativo utilizando como técnica de recolección de datos una entrevista semiestructurada. Para el análisis de los resultados se clasificaron estos en tres categorías: la autonomía fue la primera, y en la cual se encontró gran influencia en la ruptura, ya que en este caso tuvo mucho peso como motivación para el rompimiento con la pareja, asegurando que le quitaba su libertad, la segunda categoría fue estrategias de afrontamiento en la que se evidenció que el participante normalmente evitaba manifestar sus emociones realizando diferentes actividades que le permitieran alejarse de esa situación estresante, y como última categoría está la ruptura amorosa en la que se evidenció que el sujeto manifestaba culpa por haber herido a su expareja, aunque de igual manera presentar cierto alivio, ya que no sentía la obligación de mentirle para evitar conflictos, y cierta libertad ya que podría nuevamente a realizar actividades que había dejado de hacer al empezar la relación de pareja.

Tras realizar este análisis, se concluyó que el proceso de la ruptura amorosa involucra varios factores individuales: la relación del participante tuvo una duración de 4 años, sin embargo, se demostró que el factor tiempo no tiene una relación directa con la forma de sobrellevar la ruptura amorosa, ya que sin importar la larga duración de la relación, la ruptura no afectó negativamente para el sujeto, afirmando él mismo sentirse aliviado después de la ruptura amorosa observándose

que dicho proceso fue más llevadero porque el sujeto al ser quién inicio la ruptura, tenía más en claro cuáles fueron las razones, y según estudios el aceptar dichas razones facilita un buen manejo de lo que conlleva la ruptura de la relación de pareja.

**Simona Sciara y Giuseppe Pantaleo (2017), Relaciones en riesgo: cómo el riesgo percibido de terminar una relación romántica influye en la intensidad del afecto romántico y el compromiso de la relación, Italia.**

El objetivo de esta investigación fue indagar la influencia paradójica del riesgo percibido de terminar una relación de pareja sobre la intensidad del afecto romántico y el compromiso de la relación, mediante la exploración de las propiedades de barrera del riesgo percibido de ruptura. Se trabajó bajo un enfoque cuantitativo, con la participación de 104 estudiantes de la Universidad San Raffaele de Milán; dichos estudiantes estaban en una relación de pareja con una duración 2 años. Los participantes recibieron un cuestionario que consta de 4 secciones: en la primera se solicitaban datos sociodemográficos y datos sobre la relación de pareja, si la relación era a larga distancia, si vivían juntos y el tiempo de duración, la segunda sección solicitaba aspectos positivos sobre la relación de pareja, la tercera sección introdujo la manipulación experimental del riesgo de terminar su relación de pareja y la última sección contenía preguntas destinadas a medir el afecto romántico y el compromiso en la relación.

Los resultados arrojaron que la intensidad de ambos sentimientos románticos varió con respecto a los niveles crecientes de riesgo (bajo, medio y alto) manipulado de la posible ruptura de la relación, así mismo también mostraron que los efectos del riesgo manipulado sobre el compromiso romántico estaban totalmente mediados por sentimientos de afecto romántico. De acuerdo con los resultados se resalta la importancia de las propiedades de la barrera del *riesgo* de la ruptura de la relación y su papel causal en la formación de los sentimientos románticos, así

mismo que cualquier obstáculo puede controlar sistemáticamente la intensidad de los sentimientos románticos en la medida en que dichos obstáculos se perciban como 'riesgosos' para la relación.

**Sandra Garavito, Felipe García, Michelle Neira y Eduardo Puentes (2020), Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación, Chile.**

El objetivo de dicha investigación es establecer la relación que existe entre estrategias de afrontamiento, síntomas depresivos y satisfacción con la vida de adultos jóvenes tras una ruptura amorosa, mediante una metodología cuantitativa no experimental y transversal, en la que se encuestaron 220 personas de edades entre los 18 y 40 años. Se implementaron varios instrumentos: BriefCOPE, el cual mide las estrategias de afrontamiento, la Escala de Satisfacción Vital de Diener, la Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos, el Cuestionario de Regulación Emocional y la Escala de Respuesta Rumiativa, y por último un cuestionario sociodemográfico elaborado por los investigadores. Los resultados mostraron que la mayoría de las variables estudiadas evidenciaban relaciones importantes con la sintomatología depresiva y la satisfacción con la vida.

Se pudo observar que las mujeres poseen más síntomas depresivos que los hombres, que mientras más tiempo ha transcurrido desde la ruptura, se presentan menores niveles de sintomatología depresiva, y también se observaron diferencias en relación con quién tomó la decisión de terminar, observándose que quien tomó la decisión presentaban mayor satisfacción con la vida frente a quienes no. La relación positiva entre la búsqueda de apoyo social y la satisfacción vital encontrada en este estudio permite reforzar la importancia de la red de apoyo, pues permite buscar consuelo a través de la expresión de las emociones, ayuda a distraerse y a

sobrellevar la situación de ruptura y favorece la aceptación de lo sucedido (García & Ilabaca, 2013 citado por Garavito et al., 2020).

**Candy De la Barra Mendoza y Exilda Violeta Gaytan Araujo (2020), Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana, Perú.**

El propósito de esta investigación es comparar los estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana, mediante una metodología con enfoque cuantitativo, no experimental y transversal, en la que se encuestaron 300 personas de edades entre los 18 a 32 años. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento, el cual busca conocer cómo las personas reaccionan o responden ante distintas situaciones difíciles o estresantes. Al realizar la comparación de las tres dimensiones establecidas no se evidenció diferencias estadísticamente significativas, sin embargo, en la dimensión enfocada en el problema dentro de su subescala de reinterpretación positiva y crecimiento, se observó diferencias con respecto al género, en el caso de las mujeres se encontró una media de 8.85 y de los varones 8.33, tomando la media mayor las mujeres alcanzan un mayor puntaje en esta subescala. En conclusión, al realizarse la comparación de las tres dimensiones con respecto al género no se evidenció diferencias estadísticamente significativas.

**Abdulgaffar Olawale Ariekewuyo, Kayode Kolawole Eluwole, Tamar Haruna Dambo y Saudat Salah Abdulbaqi (2021), ¿La baja autoestima, la insatisfacción en la relación y la inseguridad en la relación exacerban la intención de romper una relación de romántica?, Nigeria.**

Dicha investigación buscaba investigar hasta qué punto la baja autoestima, la insatisfacción en la relación y la inseguridad en la relación exacerban la intención de romper las relaciones románticas. Se realizó bajo un enfoque cuantitativo, con la implementación de los siguientes cuestionarios: Escala de Autoestima de Rosenberg, la Escala de insatisfacción de la Relación (RD), Escala de Inseguridad en las Relaciones (IR) e Intención de Romper (ITB). Los resultados indicaron que la baja autoestima contribuyó a que las personas tuvieran pensamientos, emociones y evaluaciones negativas de sus relaciones románticas, también mostraron que la inseguridad y la insatisfacción en la relación median parcialmente la relación entre la baja autoestima y la intención de romper en las relaciones románticas e indicaron que debido a la baja autoestima, las personas pueden comenzar a dudar del nivel de confianza, amor y cuidado que les otorgan sus parejas románticas. Así entonces, los investigadores concluyeron que la baja autoestima tiene impactos negativos en las relaciones de pareja y exacerba problemas como la insatisfacción, la inseguridad y la intención de romper con dicha relación, por tanto, pueden comenzar a pensar en terminar su relación actual o buscar otras formas de obtener satisfacción o felicidad.

**Lucia F. O’Sullivan, Kathleen Hughes, Francia Talbot y Rice Fuller (2019), Un montón de peces en el océano: ¿Cómo los rasgos que reflejan la resiliencia moderan el ajuste después de experimentar una ruptura romántica en la edad adulta emergente?, Canadá.**

Este estudio buscó evaluar los rasgos que reflejan la capacidad de recuperación y que podrían comprender factores protectores que mejoran los síntomas depresivos y la rumia. Se

desarrolló bajo un enfoque cuantitativo y para la recolección de datos, se solicitaron datos sociodemográficos, aspectos de la ruptura de la relación de pareja, así mismo se administraron los siguientes instrumentos: Cuestionario de Autoestima de Rosenberg, la Escala de Grano Corto (evalúa la capacidad de recuperación frente a los desafíos), la Prueba de Orientación a la Vida Revisada (optimismo) y el Inventario de Depresión de Beck; dichos instrumentos se aplicaron de manera virtual a los 866 precipitantes que se encontraban en una edad de 18-22 años. A partir de esto, los investigadores evaluaron si el optimismo, la determinación y la autoestima moderaron la relación ruptura-adaptación. Esperaban que un mayor optimismo, autoestima y determinación se asociaran con niveles bajos de síntomas depresivos y rumiación para aquellos que habían experimentado una ruptura en los tres meses anteriores al estudio, y en su mayoría, estas predicciones se confirmaron.

### **Investigaciones Nacionales**

**Natalia zapata (2019), Influencia de la ruptura de pareja en el desempeño laboral: el caso de un grupo de trabajadores residentes en la ciudad de Medellín y área metropolitana, Medellín, Colombia.**

La investigación tuvo como objetivo principal identificar la influencia que tiene la ruptura de una relación de pareja en el desempeño laboral de un grupo de trabajadores, para lo cual, se describieron las creencias sobre estar en pareja y las rupturas amorosas. Para la metodología se utilizó un estudio cualitativo y descriptivo, de carácter transversal. Para ello se habló con tres personas trabajadoras, quienes debían haber experimentado una ruptura de pareja mínimo dos años atrás, y al momento de la ruptura haber estado activas laboralmente. Como resultado se encontró que existe una influencia directa de la experiencia de ruptura en el desempeño laboral y dependiendo del caso, puede llegar a darse de manera positiva potencializando el desempeño

laboral, ya que el trabajo se convierte en una fuente de apoyo importante en momentos de crisis, permitiendo canalizar las emociones contenidas. Con respecto a las creencias de estar en pareja, los sujetos mencionaron que estar en una relación afectiva, requiere de comunicación, sinceridad y confianza, afirmaron que lo principal es no tener secretos con la otra persona y deben contarse absolutamente todo; por otro lado, las creencias en las rupturas amorosas los participantes comentaron que ven la finalización de la relación como un aprendizaje el cual no llega inmediatamente, sino que viene con el paso del tiempo.

Como conclusiones, la investigadora observó que los participantes perciben la ruptura amorosa como un evento natural y normal, manifestando que las razones por la que suelen dañarse una relación de pareja son la falta de lealtad, la confianza y de manera especial, la infidelidad. En cuanto al desempeño laboral antes y después de la ruptura, se muestran diferencias, ya que antes de la ruptura el desempeño laboral era adecuado y después de esto se alteró un poco, en algunos casos porque el tiempo de trabajo era dedicado a las parejas y en otros casos usaban las horas laborales como evitación del dolor. Con respecto a las pérdidas y ganancias que a nivel laboral dejó la experiencia de ruptura, de manera particular no se encuentran pérdidas, todo lo contrario, se advierten ganancias respecto a cambio de empleo y aumento de salario. También de manera positiva se menciona mayor dedicación del tiempo de trabajo, mayor rendimiento y, en general, un mejor desempeño. Además, se advierte un acercamiento con sus redes sociales más cercanas.

**Estefanía Pulido Navia y María de los Ángeles Lubo Carvajal (2018), Creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento en jóvenes universitarios, Cali, Colombia.**

Como objetivo principal las investigadoras querían comprender las creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento, desde la perspectiva de jóvenes universitarios

de la ciudad de Cali, Colombia. Como metodología para esta investigación se contó con la participación de 6 jóvenes universitarios de la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium (FUCLG) con edades entre los 18 a 25 años, esta investigación es de modalidad cualitativa con diseño fenomenológico y entrevista en profundidad. Se diseñó y empleo una guía de entrevista para explorar los significados frente la ruptura de pareja, las creencias sobre su afrontamiento y la relación entre ambas categorías. Los resultados indican que los participantes atribuyen significados positivos y negativos a la ruptura de pareja. Destacaron tres razones principales que influyeron en la ruptura de la relación: infidelidad, conflictos e insatisfacción por encontrar las relaciones monótonas; mencionando que terminar la relación fue muy doloroso, pero tomaron la decisión con mayor racionalidad. Para una de las participantes terminar la relación fue una sensación que le transmitió tranquilidad consigo misma, otros dos participantes comentaron que la decisión de finalizar la relación fue en mutuo acuerdo con sus parejas, por otro lado, los tres participantes restantes fueron quienes tomaron la decisión de dejar a sus parejas por motivos que en palabras de ellos no podían aceptar.

Como resultados de las creencias sobre la ruptura de pareja se encontró aspectos positivos y negativos puesto que para algunos participantes fue beneficioso en el acercamiento de las relaciones sociales y familiares, para otros, afectó su desempeño académico por el impacto emocional que esto tuvo. Con respecto al afrontamiento se encontró como resultado que evitaron mencionar o escuchar sobre el tema al principio del rompimiento, buscaron ayuda de amigos, familiares e incluso de un profesional para aliviar el dolor. A manera de conclusión, las investigadoras establecieron que las creencias sobre el afrontamiento se orientan hacia un estilo centrado en el problema cuando los significados de la ruptura permiten considerar la ruptura como una adversidad que la persona puede superar, las creencias sobre el afrontamiento se orientan hacia



un estilo centrado en las emociones cuando los significados sobre la ruptura dificultan la aceptación de ésta. En todo caso, el apoyo familiar resultó en una estrategia de afrontamiento central en el discurso de los participantes. Finalmente, se encontró que las mujeres se inclinan más por utilizar estrategias de afrontamiento centradas en las emociones, mientras que los hombres utilizan más las que se centran en el problema, encontrando también que el apoyo familiar es fundamental para el afrontamiento.

**Olga Lucia Mantilla Rodríguez (2019), Un estudio de caso en duelo por separación y/o ruptura amorosa: habilidades para la psicoterapia, Bucaramanga, Colombia.**

El objetivo de este estudio consistía en ayudar a la consultante de sexo femenino de treinta años a sobrellevar el proceso de duelo por separación o ruptura amorosa por medio del acompañamiento psicoterapéutico para lograr la aceptación de la pérdida de la pareja y así restaurar el equilibrio emocional y conductual del consultante. El método utilizado para la recolección de datos de la participante fue el estudio de caso. Como resultado, el proceso terapéutico contribuyó a cambiar la forma de pensar y actuar desde un enfoque cognitivo conductual, focalizando la intervención en problemas del aquí y el ahora, como lo es la finalización de la relación sentimental, la consultante respondió con facilidad ante hechos personales, relatando adecuada y cronológicamente los acontecimientos vivenciados, al inicio del proceso se evidenció tensión por parte de la consultante mostrando sentimientos de rabia, tristeza y vergüenza, su expresión facial fue congruente con su estado de ánimo, es decir, existió coherencia entre lo que manifestó verbalmente y lo que expresó, no mostró resistencia a brindar información evidenciando total disposición durante todas las sesiones. Se resaltó que la participante tenía una valoración positiva de sí misma, la cual fue fundamental en la elaboración del duelo, que consistió en la realización

de un suceso de procesos psicológicos que iniciaron con la pérdida y finalizaron con la aceptación de esta. Llevándose a cabo satisfactoriamente las seis sesiones.

La investigadora concluyó que durante el transcurso de la vida hay distintas dimensiones de vital importancia para el ser humano, encontrando en estas la dimensión afectiva, donde la persona crea un vínculo emocional significativo hacia otro individuo que le genera satisfacción, en muchas ocasiones cuando este vínculo se rompe se experimenta un intenso dolor que es considerado como un duelo, teniendo en cuenta que este se vivencia a partir de la pérdida de algo o de alguien e interfiere negativamente en las otras dimensiones de la persona. Otra conclusión fue que, durante la psicoterapia se evidenció la importancia de reconocer el duelo con un proceso normal para poder realizar una elaboración adecuada de la pérdida, y así lograr la aceptación de la culminación del vínculo afectivo, generando un equilibrio emocional y oportunidades de cambio, que conlleven a la adaptación de una nueva etapa.

**Danny Camilo Peña Rubio y María Camila Castaño Valencia (2017), Estilos de afrontamiento y proceso de duelo frente a las rupturas de pareja en una ex pareja de adultos jóvenes, Cali, Colombia.**

El objetivo general consistía en describir la relación entre los estilos de afrontamiento y el proceso de duelo en una ex pareja de adultos jóvenes de la ciudad de Santiago de Cali. Para este estudio se utilizó una metodología de orden descriptivo con enfoque cualitativo, cimentado mediante una entrevista semiestructurada. Como análisis de resultados, en la primera categoría que corresponde a los estilos de afrontamiento, la autora estipuló que los participantes utilizan diferentes estilos de afrontamiento ante la situación de ruptura de pareja, como por ejemplo, en la categoría enfocada a la solución del problema, uno de los participantes generando diversas conductas que le permitieran el sostenimiento de la relación a toda costa utilizó la confrontación

donde empleó acciones impulsivas sin medir las consecuencias de las mismas. Con respecto a la categoría enfocada a la regulación de emociones, los dos participantes emplearon el distanciamiento como estilo de afrontamiento en los momentos posteriores a la ruptura de pareja, para esto cada uno buscó actividades individuales alejadas de los sitios a los que frecuentaba su expareja. En la segunda categoría correspondiente al proceso de duelo, en la mujer estuvo marcado principalmente síntomas depresivos donde se evidenciaron conductas tales como el llanto constante, la pérdida de apetito, somnolencia excesiva, desinterés en actividades cotidianas, estados de aburrimiento, al tiempo que presento síntomas somáticos. No obstante, haciendo énfasis en el no logro de del cierre de la situación y desde su discurso y acciones dejó entrever que guardaba la esperanza de regresar con su expareja. Por otro lado, el hombre procuró manejar la situación manteniéndose distante y ocupando su tiempo en actividades productivas, su proceso de duelo se vio acompañado por síntomas depresivos como tristeza, llanto, temor al cambio y sentimientos de soledad, sin embargo, permitió que este mismo duelo no lo afectara en lo personal, familiar ni social. Concluyendo que, aun que los participantes presentan diversas estrategias para afrontar el proceso de duelo a causa de la separación de la relación, y en los dos predomina las respuestas enfocadas a la regulación emocional, es en la mujer donde se observa intentos por mantener la relación de forma impulsiva sin medir las consecuencias.

**Heidi Pérez Gayón, Daniela Peña Gómez y Steffany Silva Estanislao (2018), Procesos resilientes en hombres y mujeres que pertenecen a la etapa del ciclo vital de la juventud que atravesaron una ruptura amorosa, Bogotá, Colombia.**

El objetivo de esta investigación fue comprender los procesos resilientes en hombres y mujeres que pertenecientes a la etapa del ciclo vital de la juventud en la que atravesaron una ruptura amorosa. Para la metodología se usó un estudio cualitativo con una narrativa tópica ya que se

buscaba recolectar datos sobre historias de vida y experiencias de diferentes personas enfocándose en los procesos resilientes frente a la ruptura de pareja. Los participantes de la investigación consistieron en 5 hombres y 5 mujeres entre los 18 y 24 años quienes entablaron en el pasado relaciones de más de un año y en el momento de la aplicación esta relación no estaba vigente. Como análisis de resultados mediante los relatos de los participantes, las autoras lograron reconocer que las experiencias de cada uno y los aprendizajes que estas trajeron favorecieron la construcción de nuevos recursos internos después de haberse hecho la resignificación de la separación. Por otro lado, describieron que los participantes visibilizaron sus recursos internos alrededor de sus experiencias pasadas de ruptura, lo que abrió la posibilidad de construir y apropiarse nuevos significados favoreciendo la forma en la que se define y se lee, ayudando al surgimiento de la resiliencia.

A manera de conclusión se llegó a que la construcción de nuevos significados alrededor de la ruptura posibilita la emergencia de herramientas que son útiles en el proceso de superación, así mismo, que la disolución del vínculo afectivo hace que la persona tienda a invisibilizar aquellos recursos internos y contextuales definiéndose desde el déficit. Es en este momento donde se hacen imprescindibles las personas que finalmente acompañan el proceso de cierre de la relación (familia, amigos, entre otras) ya que logran que la persona resignifique la situación como un aprendizaje. Y, por otro lado, que al momento de pasar por una ruptura amorosa las mujeres se sientan más afligidas emocionalmente frente a esta situación mientras los hombres en muchas ocasiones experimentan una sensación de renovación, lo que hace que hombres y mujeres creen recursos diferentes para la superación de la ruptura amorosa.

**Jorge Arturo Martínez Gómez, Mónica Sandoval Cano, Mayuris Liseth Soler Cantillo y Yolima Bolívar Suarez (2019), Duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en mujeres que han terminado una relación de pareja, Tunja, Colombia.**

Los investigadores establecieron como objetivo examinar la relación existente entre el duelo amoroso, la dependencia emocional y la salud mental en mujeres que habían terminado su relación de pareja en los últimos seis meses. Manejaron la metodología mediante un diseño descriptivo-comparativo de corte transversal, en el que participaron 236 mujeres heterosexuales con edades entre los 18 y 28 años. Se utilizó el cuestionario de dependencia emocional, la escala tridimensional de duelo romántico y la lista de verificación de síntomas- 90 – revisado. Los resultados de la investigación señalaron que las emociones, tanto positivas como negativas, que experimentaron las mujeres al momento de tener la ruptura amorosa, dependieron de variables como la dependencia emocional y la duración de la relación; además, la ruptura y las emociones negativas podrían hacer que aparezcan síntomas de: depresión, ansiedad, hostilidad y problemas somáticos. Por lo tanto, a manera de conclusión los autores describieron que es importante intervenir oportunamente durante el duelo romántico, para evitar que se evolucionen estos síntomas hacia cuadros clínicos que pueden llevar a pensamientos o intentos de suicidio como consecuencia de la ruptura amorosa.

### **Investigaciones Locales**

**Vivian Daniela Casas Suarez y Emmanuel García Velásquez (2020), Análisis documental: características del duelo por ruptura de relación de pareja, Pamplona, Norte de Santander.**

El propósito de esta investigación es analizar las características del duelo post ruptura en las relaciones de pareja de adultos jóvenes de manera que se visibilice el impacto de este fenómeno

en la calidad de vida de las personas. Esto por medio de una revisión documental de enfoque cualitativo, y en la que se tuvieron en cuenta dos categorías: calidad de vida y duelo post ruptura, en cuanto a la recolección de datos se usaron dos fichas en las cuales se tuvieron en cuenta las características y datos principales de cada documento. Los resultados principales arrojaron que la dependencia emocional constituye uno de los factores de riesgo con mayor impacto en la calidad de vida y salud mental de las personas que están atravesando por el duelo tras una ruptura amorosa, y entre los factores protectores se encuentran las estrategias orientadas a un procesamiento cognitivo tales como el cambio a una perspectiva positiva de la ruptura. De acuerdo con esto se concluyó que las intervenciones psicológicas con mayor eficacia para el tratamiento del duelo post ruptura son la Terapia de Aceptación y Compromiso, la Terapia Breve Centrada en Soluciones y la Terapia Cognitivo Conductual, en donde básicamente se instruye al afectado para atravesar cada una de las etapas del proceso de duelo por ruptura amorosa y sentirse más seguro de sí mismo.

**Camilo Andrés Romero Sauríth y Adriana Liseth Tarache Adams (2016). Descripción del proceso de duelo por terminación de la relación de pareja en los estudiantes de la Universidad de Pamplona, Pamplona, Norte de Santander.**

El objetivo de dicha investigación fue describir el proceso de duelo por ruptura de la relación de pareja y analizar la relación existente entre los obstáculos para la realización adecuada de este proceso. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de diseño transversal no experimental; para la recolección de datos se implementaron dos técnicas: entrevista semiestructurada y grupo focal. De acuerdo con los resultados se halló una mayor frecuencia de la dependencia dentro del proceso de duelo por la terminación de la relación de pareja, la infidelidad es un agravante para la terminación de la relación de pareja, los intentos por retomar la relación de pareja se presentan de manera frecuente mostrando un retroceso en el afrontamiento del proceso

de duelo. De acuerdo con esto se concluyó que una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento, el apoyo social y expresión emocional permiten el desarrollo adecuado del proceso de duelo, ya que favorecen el proceso de aceptación frente al cierre del ciclo vital de la relación de pareja.

**Maira Alejandra Pérez Moliniva y Angie Lorena Toscano González (2018), Influencia de la etapa de duelo por separación o muerte del conyugue en la autoestima y la participación ocupacional del adulto mayor no institucionalizado de Comfanorte de San José de Cúcuta, Cúcuta, Norte de Santander.**

El propósito de dicha investigación fue analizar la influencia de la pérdida del objeto amado por separación o muerte del conyugue en la autoestima y la participación ocupacional de los adultos mayores no institucionalizados; se trabajó bajo un enfoque cuantitativo correlacional, en el que se implementaron los siguientes instrumentos: Test de Duelo, la Escala de Rosenberg y el MOHOST, en población conformada por 31 adultos mayores de más de 65 años. Los resultados arrojaron que la etapa de duelo con mayor puntaje fue la de negociación con un 39% equivalente y la etapa de aceptación estuvo con un 35%. De acuerdo con lo anterior y a los resultados obtenidos, se concluyó que una persona que se encuentra en etapa de duelo de negociación o aceptación tendrá una autoestima alta, lo que en términos de desempeño facilitará la participación ocupacional en el ambiente social y familiar.

**Martha Judith Ramos Valeta y Alisson Carolina Rosada Cuellar (2019), Conflictos individuales en pareja: perspectiva del rol femenino y masculino de un experto, de una pareja adulta colombiana y de una pareja joven venezolana, Pamplona, Norte de Santander.**

El propósito de esta investigación se basó en identificar la percepción de los roles femeninos y masculinos en una pareja colombiana y una venezolana, y en un experto en relaciones de pareja, para la identificación de diferencias individuales y resolución de conflictos. Se desarrolló a partir de un enfoque cualitativo de tipo transversal utilizando como método de recolección de datos una entrevista semiestructurada, aplicada a la pareja colombiana y a la pareja venezolana, como también al experto en parejas. A partir de los resultados obtenidos, se evidencia que no existe gran diferencia entre las culturas, pero sí en los pensamientos en cuanto a cómo actuar frente a los roles femeninos y masculinos. En los roles femeninos de las dos parejas se encuentra que las dos mujeres se encuentran inconformes en cuanto a la inequidad tanto dentro de la relación de pareja como en sociedad, mientras que los hombres no; se evidencia que las parejas concuerdan respecto al pensamiento de la libertad que tienen las personas de realizar actividades sin restricciones por ser hombre o mujer; y en cuanto a las diferencias culturales hay cierta equivalencia de como ellos conciben y se sienten en cuanto al rol.

El experto resalta la importancia de roles en una relación de pareja, ya que los sujetos son diferentes en personalidad y por ende en cómo reaccionan al conflicto, también estos sujetos deben aprender y comenzar a compartir las estrategias propias de resolver conflictos, con su pareja para que haya un equilibrio en cuanto a las decisiones que se toman en conjunto, ya que si las personas involucradas saben manejar la situación e incluso buscan ayuda para mejorar individualmente y en su relación, esta logra perseverar en todo sentido, evitando que los conflictos individuales afecten la relación llegando a la ruptura de esta, por último el experto resalta la importancia de



conocerse a sí mismo y conocer a su pareja para saber cómo reaccionar a los distintos problemas que se presentan en torno a los roles.

**Andrea Marcela Peñaranda Peña y Álvaro Javier Delgado Casadiegos (2017),  
Compilación de monografías sobre las disfunciones en las relaciones de pareja, Pamplona,  
Norte de Santander.**

Dicha investigación tuvo como objetivo analizar los planteamientos teóricos, de acuerdo con las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas en las disfunciones de las relaciones de pareja. Se trabajó bajo una compilación de monografías del departamento de Psicología. Para los resultados se realiza una matriz DOFA, en la que se pretendía buscar las debilidades, oportunidades, fortaleza y amenazas de cada una de las monografías relacionadas a la temática correspondiente. Los resultados obtenidos muestran que el dialogo es esencial para la buena marcha de la relación, siendo este uno de los pilares básicos de esta, ya que permite mantener el proyecto de vida que tienen en común las dos personas, de igual forma la convivencia es importante, ya que muchas veces estas personas tienen expectativas irreales sobre lo que será vivir con esa persona, lo que resulta generando decepciones. En diversas encuestas realizadas en España, los datos concluyen que el 60% de los hombres y el 45% de las mujeres afirman haber sido infieles a lo largo de su vida; cuando hay poca armonía en las relaciones íntimas los conflictos en la relación se incrementan afectando la expresión de afectividad y la estabilidad de la relación; algo relevante es la dependencia emocional que se puede generar debido a que alguno de los miembros presenta autoestima baja, creando serios problemas en la relación.

**Eliana Carolina Tarazona Jaramillo y Olga Patricia Rueda Villalobos (2019),  
Actitudes ante el amor en adultos que han experimentado conflictos de pareja, Pamplona,  
Norte de Santander.**

Dicha investigación tenía como propósito determinar las actitudes ante el amor que se generan en los adultos que han experimentado un conflicto de pareja, identificando el tipo de amor sobresaliente en estas personas, la investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, aplicando la Escala de Actitudes Sobre el Amor, una entrevista semiestructurada y grupo focal en un total de 10 participantes habitantes de la ciudad de Pamplona. Se encontró que el estilo de amor más representativo en los participantes fue el Eros, seguido del Pragma y Ágape en su respectivo orden, lo que genera que sus relaciones se caractericen por la pasión, la fidelidad, el compromiso y el altruismo; que en situaciones de decepción genera en ellos aislamiento social, baja autoestima, anhedonia, síntomas depresivos y ansiedad, por el contrario, el estilo de amor menos representativo en los participante fue el Ludus, sus relaciones se caracterizan por ser cortas y basadas en la mentira.

Después de realizar la respectiva búsqueda y posteriormente el análisis de cada una de las investigaciones anteriormente descritas en las que se encuentran estudios desarrollados a nivel internacional, nacional y local, se logró tener una observación más amplia del tema con respecto a cómo otros investigadores han explorado y abordado las relaciones de pareja, el duelo y los conflictos que se presentan en este tipo de relación una vez finalizada.

Por consiguiente, este estado del arte brinda una vista más amplia de las posibles consecuencias que se pueden presentar en la ruptura de una relación, siendo estos hechos muy variables, teniendo en cuenta que casi siempre se deduce que habrá resultados negativos, sin embargo, en los análisis de resultados de las investigaciones se encontró que en algunas ocasiones

también se puede obtener resultados positivos. De tal manera, se pudo concretar que en definitiva siempre habrá un afrontamiento por parte del sujeto a la decisión de terminar una relación, y dependiendo del motivo por el que se haya tomado la decisión se deberá elegir correctamente la estrategia idónea para enfrentarse a esto, pero siempre procurando obtener un bienestar integral.

Por esta razón, resultó significativa la indagación de las investigaciones, ya que aportaron información de valor para concluir que la construcción del presente estudio es necesario debido a que, además de dar a conocer los tipos de conflictos individuales que desarrollaron los participantes, se desarrollará un material enfocado en métodos que puede implementar el sujeto para hacer frente a la situación.

## **Marco Teórico**

### **Capítulo I. Relación de Pareja**

#### **Concepto**

Es la relación que se establece de común acuerdo entre dos personas basada inicialmente en el interés y el afecto, para interactuar y compartir por un periodo de tiempo. Las características de la relación, así como los elementos que están presentes en el establecimiento y a lo largo de esta, dependerán del entorno en el que se encuentre, ya que esto influirá en la forma en que ambos interactúen dentro de la relación. En la relación de pareja están involucrados aspectos interaccionales, biológicos, psicológicos, sociales y culturales (Stange et al., 2017). La elección de la pareja implica responsabilidad de cada individuo, por lo que deberá soportar las consecuencias de sus elecciones; en dicha elección influyen las emociones, la fantasía y las ilusiones asociadas a tener un rol en la sociedad, y en algunos casos la intención de formarse como una familia. La relación de pareja incluye nuevas expectativas como la convivencia con el otro, el disfrute y goce, el compartir vivencias y proyectos, y el sentirse acompañado y pertenecido (Varela, 2019).

Cuando se establece una relación de pareja, se establece a la vez un nuevo sistema en la sociedad, el cual tendrá características propias que lo van a relacionar y a diferenciar de los sistemas iniciales (familias de origen). Cada miembro de la relación traerá mitos, creencias y expectativas que habrán ido formando a lo largo de su vida, aclarando que muchas de ellas vienen de la interacción con su familia de origen (Stange et al., 2017). El vivir en pareja trae crecimiento en el ámbito personal, profesional y social lo que permite a cada miembro adaptarse al entorno. De esta manera, gran parte de las actividades empiezan a ser en conjunto, y aunque existan diferentes significados, el amor se vive de acuerdo con las representaciones que trae cada uno, y permite seguir adelante en los proyectos de vida establecidos (Varela, 2019). En una relación de

pareja se busca alguien que cumpla con las expectativas implantadas socialmente, así como sentirse amado, protegido y seguro. El enamorarse se ve como una destreza para aprender, y entre más experiencias se tenga, se convierte en una habilidad que le permite al individuo amar de mejor manera en cada relación de pareja (Bauman, 2007 citado por Varela, 2019).

### **Teoría Triangular del Amor**

En 1986 el psicólogo estadounidense Robert Sternberg planteo la teoría triangular del amor en la que define el amor como un conjunto de tres elementos fundamentales: intimidad, pasión y compromiso. Estos tres elementos representan las esquinas de una pirámide, en la que la intimidad se sitúa en el punto más alto y el compromiso y la pasión a ambos lados en la parte inferior (Cores, 2021). Dependiendo de las combinaciones que se produzcan entre estos componentes, las relaciones amorosas serán distintas dando paso a los distintos tipos de amor (Corbin, s.f).

El primer elemento es la *intimidad*, este no solo se limita al contexto sexual, sino que abarca más que eso, también implica confianza, complicidad, el conocer lo que quiere el otro, las muestras de afecto, el compartir con la pareja (Papa, 2015), la seguridad que se siente con el otro, compartir temas y preferencias en común, el dar apoyo a la pareja, estar dispuesto a compartir aspectos económicos y emocionales etc. Este componente tiende a aumentar con el tiempo de duración de la relación debido a la reciprocidad de autorrevelaciones y del número de metas, amistades, emociones, lugares, etc. compartidos (Rubin, 1973; Levinger, 1988, Sternberg, 1988 citado por Maureira, 2011), y una vez llegado al máximo tiende a estabilizarse (Yela, 1997 citado por Maureira, 2011).

La *pasión* es otro de los elementos de la relación de pareja, el cual se refiere al deseo o necesidad de unión con el otro miembro de la relación. Según Sternberg es el “componente

ardiente” de la relación, refiriéndose al deseo sexual que experimentan en una relación el uno por el otro (EpsibaPsicología, 2019). Este componente hace referencia a la excitación o la energía de la relación, los sentimientos de la atracción física y el impulso o la necesidad de estar con la otra persona y de tener relaciones íntimas (Corbin, s.f).

Respecto al *compromiso*, no es solamente estar en una relación y ser fiel, sino que es la voluntad de los miembros de la relación de permanecer juntos, respetar al otro, cumplir con los acuerdos y cuidar por su bienestar. El compromiso busca mantener cierta seguridad y control dentro de la relación de pareja (Sanfeliciano, 2018). Por lo general cada pareja crea un proyecto de vida, por lo que es importante que exista un compromiso en el que cada miembro exprese en qué participa, en qué se compromete, qué puede ofrecer y qué no, por tanto, este compromiso ayuda a que no existan mal entendidos (Barceló, s.f), siendo el compromiso la decisión de amar a la otra persona y cumplir por mantener ese amor tanto en los buenos como en los malos momentos (Cores, 2021).

### **Tipos de Amor.**

La teoría triangular del amor evalúa el grado de presencia e interacción entre estos componentes para definir el tipo de amor existente (MentSalud, 2020), por lo que Sternberg establece que a partir de estos tres elementos y sus diferentes combinaciones pueden ser explicados los distintos tipos de amor presentes, así como las diferentes etapas por las que pasa una pareja. Así mismo, asegura, que si una relación está basada en un solo elemento será más complicada de mantener que otra basada en dos o tres de los elementos del amor (Cores, 2021).

El primer tipo de amor es el *cariño*, en este solo hay intimidad, no existe pasión ni compromiso. Es lo que define a las relaciones de amistad y los miembros de la relación se sienten

cercanos y confían el uno con el otro, pero no hay deseo de tener relaciones íntimas ni compromiso como pareja (Corbin, s.f).

En el *encaprichamiento* solo está presente la pasión, este tipo de amor tiene presencia generalmente en las relaciones superficiales que podrían hacer referencia al comúnmente llamado “amor a primera vista” o con un romance fugaz. También podría identificarse con el principio de una relación, donde hay deseo por tener relaciones sexuales, pero no hay suficiente confianza ni compromiso (Cores, 2021).

En el tipo de *amor vacío* solo está presente el compromiso. Es habitual encontrarlo en las relaciones basadas en el interés o en las de larga duración, donde no existe ni confianza ni intimidad, pero sí existe el compromiso por estar juntos, y hay una sensación de respeto y reciprocidad (Corbin, s.f).

Dentro del *amor romántico* solo están presentes la pasión y la intimidad, los miembros de la relación sienten atracción y excitación, además tienen confianza y cercanía. Es característico de las relaciones de corta duración (Corbin, s.f).

En el *amor sociable* solo existe la intimidad y el compromiso, pero no la pasión. Es habitual encontrarlo en matrimonios y relaciones duraderas en los que la pasión se ha ido, pero aún hay un gran cariño y compromiso. En muchos casos, la convivencia, los hijos y las experiencias juntos son la base para mantenerse unidos (Cores, 2021).

En el *amor fatuo*, también llamado amor loco, se presenta la pasión y el compromiso. Puede desarrollarse porque los miembros de la relación quieren estar juntos, puesto que existe el deseo y la excitación de vivir experiencias íntimas, más, sin embargo, no tienen muchas cosas en común (Corbin, s.f y Cores, 2021).

Dentro del *amor consumado* están presentes los tres elementos: pasión, compromiso e intimidad. Este tipo de amor sería la forma completa del amor, y que también es llamado amor maduro. Representa la relación ideal con la que todos sueñan, pero que aparentemente pocos logran. Sternberg señala que mantener un amor consumado puede ser aún más difícil que llegar a él (Cores, 2021).

### **Ciclo Vital de las Relaciones de Pareja**

Según Díaz (2003 citado por Villamizar, 2009), las parejas a lo largo de su ciclo vital pasan por una serie de etapas, entonces, así como cada persona cambia, aprende, crece y madura, lo mismo ocurre con las relaciones de pareja. La pareja crece, evoluciona y cambia en función de unas etapas específicas, y esto explica por qué muchas personas mencionan no sentir lo mismo cuando iniciaron la relación que cuando ya ha pasado un tiempo largo de la relación. Conocer estas etapas de las relaciones de pareja aporta seguridad y tranquilidad en la forma de ver e interpretar las diferencias, así como para la resolución de conflictos o sentimientos encontrados (Rizo, 2019).

En la fase del *enamoramiento* comúnmente se idealiza a la pareja, y no se identifican los defectos del otro y parece que toda marcha a la perfección. Ambos creen compenetrarse de forma ideal y esperan no entrar en conflicto permanentemente (Murray et al., 1996 citado por Villamizar, 2009), por tanto, el entendimiento y la comprensión siempre están presentes, sin percibir siquiera los aspectos que los diferencian el uno del otro (Rizo, 2019). Todo es mágico, lo cual hace evitar los conflictos y las discusiones, todos los sentidos se pulen y cada palabra, caricia o mirada es maravillosa. Por eso, esta etapa es especial y a todos los apasiona, ya que es tiempo de compartir con el otro gran parte del tiempo, tiempo de ilusión, de encuentros deseados, tiempo que querían que nunca terminara (Tovar, 2018).



Según menciona Tovar (2018), el enamoramiento da paso a la siguiente etapa que es el *conocimiento*, el cual se da a más profundidad de la otra persona. En este se va viendo la presencia de diferencias entre los dos miembros además de tener cosas en común. Durante esta etapa de la relación, las personas conocen también aquellos aspectos en los que están en desacuerdo con el otro, y las diferencias pueden ser o muy grandes e inaceptables o por el contrario tolerables y compatibles. En esta etapa cada uno de los miembros empieza a compartir sus experiencias y vivencias personales, y la idealización de la pareja se minimiza, convirtiéndose en una relación más real.

Se da paso a la *convivencia*, en donde la pareja se establece como tal y se decide a compartir una vida habitando y compartiendo el hogar elegido por ambos. El amor en la pareja se expresa de forma más afectiva, respetuosa y en forma de apoyo y entendimiento mutuo. Los problemas no faltan, y pueden surgir diferencias en la forma de resolver los conflictos, por lo que será necesario buscar acuerdos y negociaciones; es así como se vuelve importante hablar de todo, conocer más a profundidad al otro miembro de la pareja, saber muy bien cuáles son sus sueños, miedos, necesidades y gustos (Tovar, 2018). En esta convivencia debe existir una buena comunicación porque es cuando se establece la distribución del espacio y del tiempo (Congost, 2021). Es un momento de crecimiento personal para cada uno de los miembros, lo cual va fortaleciendo la convivencia diaria. Estar con el otro se convierte en una opción que la persona escoge de forma libre y espontánea, prevalecen el compromiso y la responsabilidad (Villamizar, 2009).

Tras un tiempo de desear compartir todo, surgen las necesidades individuales, y la defensa de estas. En la etapa de *autoafirmación* pueden surgir conflictos debido a conflictos individuales no resueltos, tienden a estar presentes varias inseguridades, así que ambos necesitan reafirmarse como seres individuales, lo que se convierte en un reencuentro consigo mismo tras

haber estado un tiempo centrado en el otro y en la relación, decidiendo centrarse en sí mismo al menos durante algunos momentos. Una de las dificultades de esta etapa es que puede ocurrir que no sea de forma sincronizada, es decir, que uno de los dos entre en esta etapa antes que el otro (Tovar, 2018).

La pareja decide profundizar en su relación que se torna más madura y estable. Llega la etapa de *crecimiento*, donde vuelve a aparecer la ilusión, la emoción y el entusiasmo por compartir lo que ambos han creado, seguir construyendo un futuro y proyecto de vida juntos (Rizo, 2019). Pueden surgir nuevos proyectos en común, momentos que deseen compartir, buscar metas y objetivos juntos y realizarlos. Esta etapa es una fase en la que vuelven a sentirse vivos y la relación vuelve a brillar (Congost, 2021), la confianza en el otro sobresale y los momentos de sinceridad dan resultados, ya han formado juntos un camino y han construido las bases del respeto y el amor (Tovar, 2018).

Por último, llega la fase de *adaptación*, se dan los cambios, y si la pareja es capaz de adaptarse a éstos, se consolida y madura. Es el momento para la pareja de consolidarse o separarse, ya que se cuestionan la escala de valores personales y en común. Surgen nuevos intereses debido a los cambios, como la independencia de los hijos, la jubilación, la presencia de enfermedades, etc. Aunque esta etapa de la relación es llamada adaptación, se podría tratar más bien de una readaptación, ya que es un momento en el que la pareja se ve a sí misma y analiza el resultado de las decisiones pasadas. El inconveniente de esta etapa es cuando se piensa que ya no hay más que hacer o hay carga de culpas y remordimiento de lo vivido o no cumplido (Tovar, 2018).

## **Ruptura en la Relación de Pareja**

La ruptura amorosa es una de las experiencias más dolorosas para el ser humano, por su significatividad y rompimiento del vínculo amoroso que será lo más difícil de afrontar. La intensidad depende de diferentes factores, entre ellos: sentimiento de tristeza, enojo, dolor, y las razones que motivaron la decisión de terminar con la relación (Villacís, 2019). Con la ruptura también existe un quiebre en el diario vivir, de las expectativas que había de la relación. La relación de pareja es indispensable en el ciclo vital del ser humano, llegando a ser una de las relaciones más conflictivas tras la ruptura de esta; es así como el divorcio y la separación de la pareja constituyen uno de los acontecimientos vitales del individuo más difíciles de enfrentar. En las parejas contemporáneas se produce una idealización de la relación perfecta en donde el único resultado es la decepción, ya que no cumple con las expectativas de la persona, lo que puede ser una de las distintas causas de la ruptura de la relación. (Martínez, 2001 citado por Villacís, 2019).

La ruptura no deseada produce una desorganización del “yo” en todas sus dimensiones. Puede provocar ansiedad y depresión, la presencia de síntomas del estrés postraumático y síndrome de abstinencia. Además, esta vivencia es susceptible de originar dudas consigo mismo, del otro y hacia el futuro (Jorba, 2019). Al paso del tiempo, es posible que como desencadenante por la ruptura de la relación se desarrolle una afectación mental y física (Novas, 2013 citado por Garabito et al., 2020), “sobre todo en adultos jóvenes, debido a la trascendencia que para dichos individuos tiene la búsqueda de amor y aceptación para reafirmar su estima, así como por la conformación de una identidad social” (Becerril, 2001, p 48). De igual forma, se ven afectados otros factores como la imagen personal, la relación con otros y el desenvolvimiento social (Kellery Nesser, 2005 citado por Garabito et al., 2020). A pesar de que la presencia de malestar emocional

ante una ruptura es frecuente, existe la posibilidad de que la persona afectada vea esta situación como una oportunidad de cambio y de crecimiento personal lo cual permita preservar su sentido de bienestar (Tashiro y Frazier, 2003 citado por Garabito et al., 2020).

### **Duelo Post Ruptura.**

Jorba (2019) se refiere al duelo como la vivencia psicológica que se presenta tras una pérdida en la que se originan intensas reacciones emocionales, cognitivas, conductuales y fisiológicas, todas naturales y esperables, por lo que se podría definir el duelo por ruptura de pareja como un shock emocional y psicológico, desorientación y vacío, aunque cabe aclarar que cada persona es un mundo, por lo tanto, hay maneras muy distintas de vivir esta experiencia. El duelo como consecuencia de una ruptura amorosa es un tema de vital importancia, ya que este no afecta solo el estado psicológico de la persona, sino también su desenvolvimiento en el día a día y su interacción con los elementos que forman parte de su entorno y con los sistemas a los que pertenece (Arévalo y Reina, 2019). Espinosa, Salinas y Santillán (2017 citado por Arévalo y Reina, 2019), refieren que existen otras consecuencias experimentadas tras la ruptura como la disminución de la autoestima y el autoconcepto, aumento en los niveles de estrés físico, conductas autodestructivas e inseguridad hacia sí mismos y hacia las futuras parejas. Duran y Jiménez (2015 citado por Arévalo y Reina, 2019), afirman que algunas de las reacciones son las esperadas, mientras que otras tienen una duración excesiva y poco saludable, llevando a no concluir el duelo de manera satisfactoria.

## **Etapas del Duelo.**

Cada persona vive las etapas a su manera y el tiempo de superación va a depender de muchos factores, por ejemplo, la intensidad del sentimiento, el tiempo de relación o experiencias previas de desamor. Las etapas del desamor son cinco (Corbin, s.f).

Al llegar la ruptura de la relación la persona entra en una etapa de *negación*, se caracteriza porque niega la realidad y actúa como si todo continuara igual. Es una etapa generalmente breve, que suele ocurrir como forma de protección, pues el impacto de la ruptura es tan grande que cuesta asimilarlo y en ocasiones la persona fantasea con volver, por lo que la mente en esta etapa se centra en buscar maneras de solucionar los problemas, y así poder retomar la relación. Esta fase tiene una función adaptativa, la cual permitirte ganar tiempo para “digerir” la pérdida (Márquez, 2017).

La siguiente etapa se caracteriza porque la persona siente rabia e *ira* muy intensa hacia la persona que le ha dejado. Si la persona en la etapa anterior no quería aceptar la realidad, en esta siente una tremenda frustración por lo que ha ocurrido y culpa a la otra persona de las fallas en la relación, mostrando su rabia hacia él o ella. Tras la ira, la persona entra en una etapa de *negociación*, la cual puede ser realmente peligrosa si no se maneja adecuadamente, ya que en un intento por aceptar la situación y acercarse de nuevo a esa persona, se puede cometer el error de tratar de hacer cualquier cosa por recuperar la relación (Corbin, s.f).

La persona generalmente pierde la esperanza de recuperar a su pareja, y entra en una etapa de *depresión*, comienza a ser objetivo y a darse cuenta de que no hay marcha atrás. Por lo que se siente realmente apenado ante la pérdida de quien fue tan especial para él o ella (Corbin, s.f). Comienza a ser consciente de cómo ha cambiado y seguirá cambiando la vida, y que todas esas

consecuencias de la pérdida generan una tristeza profunda junto con una visión negativa del mundo, el futuro y ellos mismos (Márquez, 2017).

Al dejar esta etapa hay una fase de *aceptación* en la que las emociones no son completamente positivas o gratificantes, sino emociones que le permiten ver lo ocurrido como una experiencia en la historia de su vida, con sus más y sus menos. La persona comienza a visualizar un nuevo futuro, acepta que la relación se acabó y que lo que no pudo ser, no será. Ya no busca recuperar la relación y se siente en paz y preparado para conocer a una nueva pareja (Corbin, s.f). La aceptación es la fase que facilita la superación de la ruptura y ayuda a pensar en construir un futuro para sí mismo (Márquez, 2017).

### **Intervención Psicológica en la Relación de Pareja**

Las relaciones de pareja son complejas, no solo es cuestión de quererse, comunicarse adecuadamente y tener una relación que permita que ambos miembros de la pareja crezcan y enriquezcan mutuamente sus vidas, sino que también implica un gran esfuerzo por mantener la relación sana. En ese sentido no es raro que a lo largo de la relación puedan aparecer diferentes tipos de conflictos que la pareja deberá afrontar, y es posible que en ocasiones no sean capaces de hacerlo por sí solos, por tal razón existe una alternativa de la que disponen, si existe el deseo de mejorar la situación, que es buscar ayuda profesional en terapia de pareja. Sin embargo, la terapia de pareja no se lleva siempre del mismo modo, por lo que desde diferentes corrientes de pensamiento se han desarrollado diferentes enfoques que pueden resultar de mayor o menor utilidad en función de la problemática en cuestión (Castillero, s.f).

### **Terapia de Pareja Sistémica**

Es uno de los tipos de terapia de pareja más conocido en el ámbito de la psicología, y se basa en el paradigma sistémico. Desde este enfoque la relación de pareja es vista como un sistema abierto en el que se produce un intercambio de roles, normas y relaciones. La mayor parte de los conflictos que se presentan en la relación se suelen asociar a problemas en la comunicación, ausencia de captación y expresión de las necesidades de cada miembro de la pareja o de la aparición o mantenimiento de roles fijados que llegan a volverse disfuncionales y generadores de sufrimiento (Castillero, s.f).

### **Terapia de Pareja Cognitivo Conductual**

La terapia cognitivo-conductual es la más prevalente y reconocida actualmente en la mayor parte de facetas de la psicología. Este tipo de terapia suele enfocarse en trabajar las cogniciones, creencias, expectativas y pensamientos de cada sujeto, así como en los comportamientos generados por estos. Por lo que es habitual que bajo este paradigma se trabajen las diferencias en cuanto a expectativas en la relación, la presencia de conductas que suponen sufrimiento para una de las partes. Se trabajan situaciones en que existe un control excesivo o un bajo refuerzo mutuo (Castillero, s.f).

### **Terapia de Pareja Psicodinámica**

La terapia de pareja llevada desde la perspectiva psicodinámica suele centrarse en la presencia de conflictos generados en la infancia o en el desarrollo temprano como causa de la presencia de problemas de pareja en el presente. También se analiza el uso de mecanismos de

defensa como la proyección en el otro de los propios miedos o la introyección de características del otro en la identidad del individuo. Otros aspectos destacables son el alto valor dado a la relación terapéutica y a las fantasías conscientes e inconscientes de cada uno de los miembros de la pareja, especialmente en lo que a la relación se refiere (Castillero, s.f).

### **Terapia de Pareja Humanista**

Otro de los tipos de terapia de pareja, quizás menos conocida que las anteriores, es la basada en el enfoque humanista. Desde este enfoque se busca que los miembros de la pareja desarrollen y optimicen sus potencialidades, se derriben máscaras y roles y se auto descubran a sí mismos. Se considera que es el desarrollo de la individualidad de cada miembro de la relación lo que va a llevar a que la unión entre ambos sea más sólida (Castillero, s.f).

Considerando que la monografía se realizará en torno a la ruptura de la relación, se consideró importante incluir el capítulo relacionado a la relación de pareja, en el cual se abarcaron diferentes subtemas. Se menciona que al momento de establecer una relación de pareja se genera un nuevo sistema en la sociedad, y empieza a presentarse una interacción entre dos seres individuales que decidieron unirse con un propósito en común. Así mismo esta relación se verá influenciada por factores tanto internos como externos. Una relación de pareja no solo se sostiene de amor, deben hacer presencia distintos elementos para mantenerla sana y saludable, entre los que se incluyen la pasión, la intimidad y el compromiso, según como lo establece Sternberg en su teoría triangular del amor. Así como hay un ciclo vital que explica el desarrollo del ser humano, también lo existe en una relación de pareja, donde la última etapa de este comprende el decidir si continuar con la relación o darla por terminada tras haber pasado por diferentes situaciones, y es aquí donde se introduce el tema de la ruptura de la relación que habla de una de las experiencias



más doloras en el ciclo vital del ser humano, puesto que se vivencia una etapa de duelo similar al de la pérdida por fallecimiento.

## **Capítulo II. Resolución de Conflictos**

Para tener una mayor claridad frente a la temática es necesario primeramente aclarar algunos conceptos tales como: el conflicto, en este caso describir qué es, cómo se desarrolla y las causas; así mismo, los tipos de conflictos que hay, para posteriormente hacer énfasis en la resolución de conflictos que es el tema por abordar con mayor profundidad. En este orden de ideas, el conflicto se puede definir como el desacuerdo o la incompatibilidad que hay con otras personas o con uno mismo a la hora de tomar una decisión frente a una situación. Como lo menciona La rosa (2003, citado por La rosa, 2018) el conflicto es algo inevitable que hace parte de la vida del ser humano, ya que al tener relaciones sociales se pueden presentar desacuerdos que seguramente se convertirán en conflictos. De tal forma que, todo conflicto cuenta con ciertos elementos, de los que se pueden mencionar: primero, el sujeto que es quien tiene los juicios frente a la situación a enfrentar; segundo, la situación problema que es el motivo por el que se desarrollan los desacuerdos que finalmente terminan en un conflicto y tercero, el proceso que se lleva a cabo frente al hecho, es decir, la dinámica a la que se acoge la persona para aplicar y resolver el problema.

### **Causas de un Conflicto**

Las causas por las que puede progresar un conflicto según la Editorial Etecé, (2021) son bastantes, pero entre las más frecuentes se encuentran: la mala comunicación que ejerce la persona, ya que puede tener poca asertividad o incluso la falta total de esta, puesto que a veces las personas comentan cosas pero no lo hacen de una manera apropiada y pueden herir o transmitir la información inadecuadamente, de tal manera que el receptor se puede llegar a molestar y por lo tanto desencadenar una respuesta brusca que termina en un conflicto, por otro lado, la búsqueda

del bienestar propio sin importar como se puede ver afectada la otra parte, la falta de respeto por las creencias y/o costumbres que tiene los demás y que no son aceptadas por prejuicios o estereotipos sociales, el abuso del poder y la desigualdad por tener un mejor estatus o encontrarse en un nivel más alto como sinónimo de un mayor privilegio social o económico, teniendo la perspectiva de que los demás no son importantes y se aprovechan de esto.

En este sentido, es oportuno hablar sobre lo que comúnmente se le llama conflictos externos y conflictos internos, haciendo referencia el primero a aquellos problemas que se presentan con otros individuos en ambiente familiares, laborales, académico o sociales, estos siempre se presentaran de forma colectiva ya que incluirán a dos o más personas para desarrollarse; por otro lado, el segundo hace referencia a aquellos conflictos que se presentan consigo mismo, ya sea por temas personales o no, pero que se presentan al tener dificultades para tomar decisiones en la que se encuentra involucrado su bienestar físico, emocional o psicológico.

Estos desacuerdos ya sean internos o externos siempre estarán presente a lo largo de la vida de cada sujeto, puesto que es imposible que en un mundo lleno de tantas personas se pueda lograr que todos piensen y actúen de la misma forma, ya que a pesar de que se hable de una misma especie y se denominen como seres humanos con una conciencia y sentimientos, existe una diversidad cultural y socioeconómica muy grande que forja una enseñanza y un aprendizaje diferente por lo que es de esperarse que la manera de comportarse sea distinta. E incluso si se hablara de un conjunto de personas que viven en una misma localidad y comparten una misma cultura con enseñanzas iguales o similares aun así se presentarán conflictos ya que habrá personas que piensen de una forma conservando el bien individual y otras que preferirán el bien colectivo.

### **Consecuencias Negativas de un Conflicto**

Es evidente que al hablar de conflictos inmediatamente de forma automática se piensa en hechos negativos que se pueden desencadenar, y si bien no todos los conflictos terminan en terribles tragedias, sí resultan afectos adversos, como son los siguientes: la comunicación entre los involucrados disminuye volviéndose aún más difícil llegar a un acuerdo, se dispara la idea errónea de que el que tenga mayor poder es el que tiene la razón, se incrementa una actitud enemiga a la defensiva, se procesan opiniones erradas según la percepción que cada sujeto tenga, se desarrollan acciones agresivas como respuestas del enojo por la insatisfacción de no ganar o que no le den la razón y se reduce los recursos voluntarios disponibles de buscar una solución. (Universidad de San Buenaventura Medellín, 2020)

### **Consecuencias Positivas de un Conflicto**

Aunque por otro lado, dependiendo del proceso que se le dé al conflicto, no solamente se puede hablar de hechos negativos, sino que también existen aspectos positivos que pueden ser impulsados como consecuencia de un conflicto por ejemplo: se convierte en un motor de cambio e innovación personal y social, incentiva la curiosidad y el interés, reta las habilidades y capacidades de cada individuo, insita a mejorar la toma de decisiones individuales y grupales, ayuda a tener una comunicación sincera y abierta entre los involucrados y fomenta la creación de estrategias para la solución de problemas futuros. (Universidad de San Buenaventura Medellín, 2020)

## **Tipos de Conflicto**

Los motivos por los que se puede crear un conflicto son varios, es por esto que a continuación se explicará las tres categorías que refiere Corbin (s.f) y la definición que da de cada una de las subcategorías de los tipos de conflictos que se han venido presentado desde los inicios del hombre y que hasta la actualidad siguen desarrollándose en la sociedad.

### **Conflictos de Veracidad**

Aquí se encuentran: los conflictos reales que hacen referencia a aquellos problemas que como su nombre lo indica son reales, tangibles, suceden físicamente y ocupan un espacio existente en la vida de las personas. Luego están los conflictos imaginarios que suelen aparecer por motivo de malentendidos, o una interpretación equivocada sobre un hecho real, esto se da según la perspectiva que la persona haya tenido frente a la situación, y en todos los casos se queda como un conflicto interno porque la otra parte no se da por enterada.

Así como los imaginarios, también se encuentran los conflictos inventados que tampoco son reales, sin embargo, se diferencian porque en este la persona tiene la intención de generar un conflicto manipulando información para sacarle provecho ya que encuentra un beneficio para él con esa situación independientemente de si afecta a otros.

### **Conflictos Según los Participantes**

Primero, los conflictos intrapersonales son los que ocurren consigo mismo, hay situaciones en las que el sujeto debe tomar una decisión sólo, ya sea que esta ayude a su persona o a otras, pero en su conciencia sus pensamientos, sentimientos o valores interfieren y se crea un conflicto

interno. Segundo, los conflictos interpersonales que se presentan en las relaciones sociales, cuando se tiene contacto con otro individuo y hay una disputa por tener desacuerdos. Por otro lado, los conflictos grupales, estos se pueden presentar dentro de los participantes de un mismo grupo o pueden desarrollarse entre los integrantes de un grupo con los de otro grupo, entre los conflictos que se presentan en mayor medida en este caso están: los conflictos ideológicos que se presentan por tener posturas diferentes y no compartirlos, también los conflictos religiosos por tener doctrinas distintas y no creer o respetar las del prójimo, los conflictos políticos los cuales suelen desencadenar guerras civiles o guerras entre países y finalmente los conflictos armados que son grupos donde principalmente se atacan por tener el poder de un territorio o adueñarse de ciertos recursos.

### **Conflictos Según el Contenido**

En estos se pueden encontrar: los conflictos relacionales que son los que se desarrollan por la discrepancia en la toma de decisiones entre una relación, en este caso se incluyen las relaciones de pareja, amigos y familiares. Los conflictos de intereses, estos se generan con frecuencia, ya que existe una disconformidad por una de las partes, porque la otra u otras personas no piensan en el bien común, y casi siempre se destaca la desigualdad y como resultado de dicha decisión se termina ocasionando una disputa. Existen ocasiones donde algunas personas ni siquiera quieren ser parte del problema porque no se ven afectados directamente y no les importa que otros se vean afectados, aunque tengan la posibilidad de ayudar, en ese caso ya se estaría hablando de un conflicto por falta de interés. Finalmente, se encuentran los conflictos éticos y de valores, los cuales se presentan cuando la toma de decisión atenta contra las creencias éticas, los valores y principios de la persona a la hora de actuar frente a la situación problemática. Este conflicto puede ser interno como

externo, puesto que en ocasiones se enfrentarán a personas con otras creencias éticas o puede que el individuo se enfrente a él mismo por influencia de múltiples factores.

### **Resolución de Conflictos**

Es importante dar claridad a lo que es la resolución de conflictos, y es que esta se puede definir como el proceso que desarrollan los sujetos implicados en un conflicto para dar solución a esa situación problemática, para esto se debe establecer una negociación por parte de los involucrados, de tal forma, que se logre solucionar la situación de manera que el resultado sea agradable para todos y que beneficie a quienes se ven afectados directamente. Así como lo menciona la Universidad de Kansas, (2021) “Resolución de conflictos es la manera como dos o más individuos, u organizaciones encuentran una solución pacífica a los desacuerdos que enfrentan. Estos desacuerdos pueden ser emocionales, políticos, financieros o todos ellos.”

Por otro lado, la universidad de Kansas (2021) también explica que es importante que los individuos resuelvan los diferentes conflictos que atraviesan, porque permite que se tenga una mente abierta frente a la capacidad de conocer nuevas ideas, creencias, motivaciones y antecedentes de las distintas comunidades con las que se llegan a compartir en el transcurso de la vida; así mismo, permite que las relaciones sociales sean más fuertes y se aprende a encontrar y guardar soluciones pacíficas para afrontar situaciones difíciles en el futuro.

### **Estrategias para Afrontar un Conflicto**

Como lo menciona Chávez, (2018) en su guía para la solución de conflictos, es necesario que los individuos den cumplimiento a una serie de estrategias que él describe para lograr un afrontamiento adecuado y correcto ante un conflicto, porque cuando se conoce la manera más

idónea de resolver un problema es muy probable que se eviten las consecuencias negativas y por el contrario se consiga un beneficio individual y colectivo. Es así como él propone y explica las siguientes estrategias:

### ***Separar a las Personas***

Es importante separar la relación que existe con las personas que enfrentan el conflicto, lo esencial es tratar a las personas como iguales para no interferir equívocamente y beneficiar a una de las partes por el acercamiento que se tenga.

### ***Concentrarse en Intereses y no en Posiciones***

Indagar el porqué de los intereses (deseos) y las posiciones (exigencias, demandas) de cada una de las partes frente al problema para así buscar la solución correcta.

### ***Idear Soluciones de Mutuo Acuerdo***

Plantear soluciones que beneficie a todas las partes, se debe buscar la solución para todos y que estos se sientan satisfechos con los resultados.

### ***Insistir en que los Criterios sean Objetivos***

En la mayoría de los conflictos siempre habrá varias partes confrontándose ya que cada una pensará en el beneficio propio, es por esto que se encuentra esencial que exista un mediador o un punto medio donde se observe desde una perspectiva objetiva para buscar soluciones que no solo satisfagan a los individuos, sino que también sea una solución real para el problema.



## **Mediación para la resolución de un conflicto**

La mediación es la parte encargada de intervenir para ayudar a la solución de un conflicto, esta mediación puede ser por parte de los individuos que están involucrados en el conflicto o de una tercera persona que intervenga, normalmente la persona que realice el papel de mediador lo hace de forma voluntaria con el deseo de servir y colaborar con la situación sin la necesidad de sacar provecho o partido de esto. Se considera indispensable hacer una mediación para ser más objetivos con el caso, ya que desde una perspectiva diferente muchas veces es más factible encontrar o visualizar opciones realistas que se puedan ofrecer y poner en marcha con mutuo acuerdo (Chávez, 2018).

Según Chávez (2018), cuando la mediación es realizada por los mismos individuos involucrados en el conflicto es una ventaja, porque las partes debatirán la situación entre sí y decidirán un acuerdo mutuo para arreglarlo, así se comprometerán en dar cumplimiento al acuerdo que lleguen. Teniendo en cuenta eso es muy probable que la solución sea real y significativa ya que al ser las partes afectadas directamente buscaran satisfacer sus necesidades. Al realizar la mediación entre ellos sin que haya un tercero permitirá que la relación se mantenga y posiblemente se haga más fuerte entre las personas ya que para llegar a una solución tendrán que dialogar y manejar una comunicación asertiva. Así mismo, ellos buscaran ser flexibles entre ellos sin que exista la presión de alguien más.

### **¿Cómo resolver un conflicto?**

La Universidad de Kansas, (2021) menciona siete pasos para negociar exitosamente la resolución de un conflicto, estas son:

### ***Entendimiento del conflicto***

Los conflictos surgen debido a una variedad de razones diferentes. Por lo tanto, es importante tener definido la posición y los intereses que cada uno tiene y así mismo hacerse una idea de los posibles resultados que se pueden conseguir.

### ***Comunicación con la oposición***

Es necesario ponerse en los zapatos de la otra persona para entender su punto, dialogar y establecer sus opiniones y por qué son importantes. También, es bueno dejar participar a otras personas para conocer diferentes perspectivas frente al asunto, comunicar lo que causa malestar y escuchar activamente. Evitar los juicios prematuros y no dejar toda la culpa a una sola parte. Todos estos pasos permitirán una buena comunicación con la oposición.

### ***Lluvia de ideas para posibles soluciones***

Después de conocer los intereses de cada parte y establecer una buena comunicación con la oposición, se puede dar paso a las soluciones. Para comenzar la lluvia de ideas, es necesario reunir a las partes en un lugar neutral, cómodo y seguro, se deberá pensar en todas las ideas posibles, evitando las críticas destructivas con respecto a las ideas de los demás, se debe intentar maximizar las opciones y no minimizarlas, las soluciones deben ser aceptadas por las partes y que estas tengan un beneficio para todos, encontrar la manera en que las ideas suenen fáciles pero fuertes y una buena estrategia es plantear el problema en un pizarrón o escribirlo en una hoja para que sea más claro y esté presente para todos el punto específico a trabajar.

### ***Eligiendo la mejor solución***

Después de plasmar todas las ideas, se deberá hacer la revisión de cada una de ellas de forma detallada para así, identificar cual es la mejor solución, para esto, se debe usar las habilidades y recursos que cada uno tiene para obtener el resultado esperado.

### ***Usando a un tercero como mediador***

Se recomienda la presencia de una tercera persona para que realice el papel de mediador, a veces las partes necesitan la ayuda de alguien más, en lo preferible que este no tenga ningún tipo de relación con los sujetos que se encuentran involucrados en el conflicto, así no tomará partido de su posición para beneficiar a una sola parte, sino que, por el contrario, buscará la manera de que todos se vean beneficiados. Esta persona deberá crear y seguir unas reglas básicas para que los individuos se sientan seguros de que no está ayudando a una parte más que la otra, de esta forma, también deberá mantener un ambiente apropiado para la resolución del conflicto, sugerir maneras posibles de llegar a un acuerdo y escuchar abiertamente las necesidades de las partes afectadas para la satisfacción de todos.

### ***Manejando situaciones estresantes y tácticas de presión***

Posiblemente uno de los oponentes en la disputa no sea flexible frente a las soluciones que se mencionan, y pueda que este actúe de manera tramposa o que no piense en el beneficio mutuo porque cree tener ventaja, es importante que ante esta situación no se ejerza presión o se tomen decisiones apresuradas por miedo, lo ideal es continuar con la reunión, no comportarse igual, guardar la calma y continuar con la lluvia de ideas hasta que se llegue a una solución que sea oportuna para todas las partes.

## **Claves para resolver un conflicto en pareja**

El psicólogo clínico Manuel, E. (2018) comentó que independientemente del momento en que se encuentre la relación, siempre pueden ocurrir conflictos durante cualquier etapa, es por esto por lo que, él menciona una serie de consejos que se pueden aplicar para cuando se produzcan los conflictos en la pareja.

Lo principal es desmitificar el hecho de discutir, mantener discusiones no es sinónimo de una mala relación, pero sí es muy importante el cómo discuten las parejas y evitar que de estas se deriven peleas. La comunicación es una de las herramientas más poderosas de las que dispone la pareja para superar las diferencias que se pueden presentar en el transcurso de la relación, por lo tanto, tener una buena comunicación y hacerle saber al otro cualquier incomodidad beneficiará la relación. Hablar de los problemas, si algo le preocupa a una de las partes, lo más adecuado es que se lo comunique a la pareja eligiendo un buen momento donde los dos estén en una buena predisposición emocional, cabe resaltar que se debe manejar un lenguaje verbal correcto evitando ofender o herir al otro.

Así mismo, escuchar activamente y centrarse en un único tema, es decir, enfocarse en el problema central siendo concisos y objetivos para no derivar a otros temas conflictivos que solo aumentarían la tensión y posiblemente empeorarían la situación e incluso llegando a la finalización de la relación. La comunicación no verbal es un punto a resaltar muy valioso, si se muestran actos respetuosos, sutiles y cariñosos en el contacto físico, esto aumentará la capacidad de escucha y permitirá una buena resolución de conflictos, siempre se deberá tener respeto por el otro y finalmente evitar arrastrar los problemas del exterior a la relación, como por ejemplo; los problemas laborales, académicos y familiares que se presentan y son normales en la vida de cada

persona, por lo tanto, estos se podrán compartir con la pareja pero no se debe permitir que estos terminen generando conflictos dentro de la relación.

Teniendo en cuenta que el presente proyecto hace énfasis en los conflictos individuales se consideró necesario realizar un capítulo sobre el tema, esto con el propósito de profundizar en apartados relacionados. Por lo tanto, se explicó de forma más clara principalmente el concepto de conflictos y los tipos que existen para que las personas de esta manera logren identificar cada uno de estos. Además se tocaron temas tales como las causas por las que con mayor frecuencia se desencadena un conflicto, así mismo las consecuencias tanto negativas como positivas que trae consigo, ya que regularmente las personas suelen tener la idea de que un conflicto siempre es negativo, y es oportuno aclarar que no siempre es así, puesto que pasar con eso permite que la persona desarrolle estrategias de afrontamiento adecuadas para manejar diversas circunstancias, aclarando que las situaciones problemas son comunes en la vida de todo ser humano por lo tanto de esto se puede aprender y son conocimientos necesarios y fundamentales a lo largo del ciclo vital. Por otro lado, también se toca el tema sobre claves que pueden implementar las parejas para manejar los conflictos en la relación, y aunque el presente proyecto hace referencia a la ruptura de las relaciones no está de menos brindar esta información ya que podrá ser útil para los lectores.

### **Capítulo III. Adultez Joven**

Durante esta etapa el individuo debe comenzar a asumir roles sociales. El individuo empieza a tomar decisiones que pueden llegar a afectar el resto de su vida, con relación a la salud, la felicidad y la realización. Es en este momento de la vida en el que deja el hogar paterno, se empieza a vivir el ámbito laboral, es decir, empieza a experimentar las principales transiciones. La forma en que decida llevar su vida puede afectar su funcionamiento físico actualmente y a futuro, por ejemplo, la alimentación que lleve, el consumo de bebidas alcohólicas, si fuma o no, qué clase de ejercicio físico hace, cómo maneja las tensiones, etc. (Fernández, 2000 citado por Romero y Tarache, 2016). Tasa et al. (s.f) refieren que los primeros años de la edad adulta son un periodo de intensa exploración personal, el individuo se percibirse a sí mismo como “a medio camino” refiriéndose al paso del mundo adolescente y a la confirmación del ser adulto. Esta etapa del ciclo vital se caracteriza por la presencia de la intimidad, esta supone la posibilidad de estar en mayor contacto con otros, como un partícipe de la sociedad. Puesto que posee el sentimiento de saber quién es, no hay miedo a perderse a sí mismo, como se presenta en muchos adolescentes.

#### **Desarrollo Físico**

Las habilidades físicas y sensoriales, por lo general, son excelentes en esta etapa, sin embargo, en este grupo de edad, los accidentes son la causa principal de muerte. Con frecuencia la personalidad, las emociones y el entorno social pesan más que lo que las personas saben que deberían hacer y las conducen a conductas poco saludables (Gamboa, 2016). Hay factores que influyen en este estado físico como componentes hereditarios y practicas inadecuadas que contribuyen a su deterioro, principalmente: El tabaquismo, el alcoholismo y el consumo de drogas; también factores relacionados con el estilo de vida como la alimentación, el sedentarismo, el sueño

y por último enfermedades de transmisión sexual. La juventud es una etapa en la que la salud es buena, pero las malas decisiones con relación a los hábitos de vida y el asumir riesgos tienen efectos perjudiciales en el desarrollo. Los buenos hábitos de alimentación son claves para prevenir enfermedades, y aunque los jóvenes tienen menos probabilidades de ser obesos en comparación a los adultos, también tienen más probabilidades de desarrollar desórdenes alimentarios potencialmente mortales como la bulimia y la anorexia (Romero y Tarache, 2016).

Romero y Tarache (2016) mencionan que según la International Agency for Cancer Research, la tercera parte de los adultos fuman cigarrillos, y la mitad de todos son fumadores persistentes por lo que más de cuatro millones de personas mueren cada año por enfermedades relacionadas con el tabaquismo, principalmente cáncer de estómago, hígado, laringe, pulmón, esófago o páncreas, problemas gastrointestinales como úlceras, enfermedades respiratorias como bronquitis y enfisema, así como osteoporosis y enfermedades cardíacas. Berger (2009, citado por Romero y Tarache, 2009) refiere que el consumo de drogas y la adicción a una gran variedad de sustancias afectan el bienestar físico, mental o social del adulto. También es común que se presenten en la juventud desórdenes alimentarios, principalmente en mujeres por querer permanecer delgadas se someten a dietas que pueden llevarlas a presentar anorexia nerviosa decidiendo por dejar de comer y realizar mucha actividad física que priva a los órganos vitales de alimentos, llevándolas a la muerte (Romero y Tarache, 2016).

Según Berger (2009 citado por Romero y Tarache, 2016), la incidencia de las infecciones de transmisión sexual en la actualidad ha ido en incremento. En Estados Unidos la mitad de los jóvenes han padecido al menos una infección de este tipo, algunas leves y fácilmente tratables, pero otras pueden conducir a problemas de salud potencialmente serios. Para Romero y Tarache (2016), la actividad física que se realice en la juventud contribuye en gran medida a una buena

salud más adelante, mientras que los sedentarios tienen mayores probabilidades de desarrollar diabetes y tener presión arterial alta. En cualquier periodo de la vida el no realizar actividad física expone al individuo a enfermedades graves, ya que al estar activos se fortalece el corazón, los pulmones y es menos probable la aparición de trastornos corporales y mentales tales como: depresión, enfermedades del corazón, artritis, entre otras. Comúnmente el sedentario mientras trabaja o hace sus actividades habituales diarias comunes suele consumir alimentos poco saludables lo cual se relaciona con la obesidad y especialmente con la diabetes, enfermedades las cuales traen consigo otros riesgos más representativos para la salud. (Hu et al., 2003 citado por Romero y Tarache, 2016).

### **Desarrollo Social**

En la adultez emergente la urgencia de las tareas sociales no es de principal interés, como el inicio de una nueva etapa caracterizada por presentarse entre la adolescencia y la adultez, el individuo tiene cierto grado de independencia en los roles sociales, pero su punto de distinción se centra en que para él o ella es un momento de exploración en diferentes ámbitos de su vida como el amor, el trabajo y la visión de mundo. Dedicarse a estudiar, trabajar, tener vida social o viajar son alternativas en la mayoría de las personas y, aunque aún no tengan las responsabilidades típicas de la adultez – madurez, son una fuerza social y laboral prometedora, que se orienta al cambio y está dispuesta a asumirlo (Vaccarezza, s.f).

Cuando los jóvenes se van de casa, tienen que completar la negociación sobre la autonomía que comenzó en la adolescencia y volver a definir la relación con sus padres para que ésta sea una relación entre adultos. Los padres que no pueden aceptar este cambio retrasan el desarrollo de sus hijos. La relación entre la madre y el padre repercute en la calidad de la



que establecen con sus hijos adultos. (Aquilino, 2006 citado por Papalia y Martorell, 2017, p 416)

En este periodo, tanto hombres como mujeres suelen establecer relaciones íntimas y afectivas con otra persona que dan origen a la familia y a los hijos, estas relaciones traen consigo la maternidad y la paternidad, también la actividad laboral, procesos que exigen cambios y adaptación a cada situación. En esta época se le da mayor importancia al trabajo ya que se busca tener una mejor posición socioeconómica por esta razón las amistades son pocas y menos constantes que en periodos anteriores, pero las que se conservan son íntimas y fructíferas (Caudillo, s.f citado por Romero y Tarache, 2016).

Las amistades en la adultez muestran cambios de desarrollo. Los adultos tempranos solteros dependen más de los amigos para satisfacer sus necesidades sociales que los adultos tempranos casados o los que son padres. La cantidad de amigos y el tiempo que se pasa con ellos se reduce en el curso de la adultez temprana, posiblemente debido a que el tiempo libre disminuye y las responsabilidades aumentan. (Myers, 2000 citado por Papalia y Martorell, 2017, p 423)

Se dan mayores probabilidades de establecer una relación de pareja con una persona que sea compatible y que satisfaga sus necesidades, aunque esto exige sacrificios y compromisos. Pero las personas que no pueden establecer relaciones interpersonales profundas corren el riesgo de aislarse, sin embargo, necesitan algún grado de aislamiento para reflexionar acerca de su vida (Saravia, 2018). De acuerdo con estudios la adquisición de un sentido de logro de la identidad también parece tener cierta influencia en la calidad de las relaciones románticas del adulto, lo que confirma lo planteado por Erikson (1973) que refiere requerir la formación de un sentido seguro

de la identidad para el establecimiento de relaciones íntimas de alta calidad (Papalia y Martorell, 2017).

Algunos adultos tempranos están solteros porque no han encontrado la pareja correcta; pero otros eligen estar solteros. En la actualidad son más las mujeres que se mantienen y hay menos presiones sociales por casarse. Al mismo tiempo, muchos adultos solteros están posponiendo el matrimonio y la paternidad debido a la inestabilidad económica (Want y Morin, 2009) o por un deseo de realización personal. Algunas personas quieren proseguir con su educación o hacer trabajo creativo sin tener que preocuparse por cómo su búsqueda de autorrealización podría afectar a otra persona. Algunos disfrutan de la libertad sexual. (Papalia y Martorell, 2017, p 425)

### **Desarrollo Intelectual**

Según Cano (2018), el modelo del ciclo vital del desarrollo cognoscitivo de K Warner Schaie examina el desarrollo de los usos del intelecto de los adultos dentro de un contexto social. Las siete etapas que Schaie menciona, giran en torno a metas motivacionales que aparecen en varias fases de la vida, cuyas metas pasan de la adquisición de información y habilidades a la práctica de conocimientos para una búsqueda de significados y propósitos. Las etapas son las siguientes: *etapa de adquisición*, donde los niños y adolescentes adquieren información y habilidades de conocimiento para participar en la sociedad. *Etapa de logro*, (de los 19 a los 31 años) los adultos tempranos utilizan los conocimientos ya adquiridos para alcanzar metas como hacer una carrera o formar una familia. *Etapa de responsabilidad*, (de los 39 a los 61 años) la gente de edad media usa la mente para resolver problemas prácticos. *Etapa ejecutiva*, (de los 30 o 40 años a la edad media) los adultos se responsabilizan de los sistemas o los movimientos sociales, se hacen cargo de relaciones complejas a niveles múltiples. *La etapa de reorganización*, (fin de la

edad media, inicio de la adultez tardía) la gente en esta etapa reorganiza su vida, por ejemplo, quienes están jubilados usan sus energías intelectuales en otras actividades que esté al alcance de sus capacidades y habilidades físicas, ya que es muy posible que a esa edad muchos no cuenten con la independencia total. *Etapa reintegrativa*, (adultez tardía) los adultos mayores suelen experimentar cambios biológicos y cognoscitivos y tienden a ser más selectivos en las tareas que van a dedicar mayor tiempo y esfuerzo. Y finalmente, la *etapa de creación del legado*, (vejez avanzada) acá es posible que el sujeto ya no sienta mayor energía intelectual y que por lo tanto decide no ejercer una actividad mayor a la de descansar.

### ***Razonamiento moral***

Según Cano, (2018) la teoría de Kohlberg sobre el razonamiento moral en (1973), los jóvenes avanzan en su juicio moral cuando se liberan del egocentrismo y desarrollan la capacidad de pensar de manera abstracta, sin embargo, en la adultez, los juicios morales se vuelven más complejos. Ya que Kohlberg mencionaba que en la última etapa del desarrollo moral las personas adquirirían la capacidad de un razonamiento ético pleno y que sus decisiones morales eran tomadas en función de los principios universales de justicia. Pero que la mayoría de los casos este nivel solo era alcanzado por las personas después de la edad de los veintitantos, ya que la adquisición de este tipo de pensamientos era, principalmente, a causa de la experiencia.

### ***Desarrollo intelectual y de la personalidad en la universidad***

Con respecto a la educación y el trabajo muchos jóvenes adultos no tienen una trayectoria profesional clara, por lo que deciden empezar una vida laboral apenas acaban la secundaria, otros en cambio, se alternan en la vida laboral y académica, cumpliendo ya sea las dos al mismo tiempo como ayuda para pagar sus estudios o persiguiendo ambos objetivos a la vez. Pero también, están

quienes por el contrario toman la decisión de no estudiar. Sin embargo, muchos otros combinan la universidad con el matrimonio y la crianza de los hijos (Fitzpatrick y Turner, 2007 citado por Cano, 2018).

La universidad es un suceso de descubrimiento intelectual y de crecimiento personal. Ya que esta ofrece la oportunidad de cuestionar los pensamientos que se venían sosteniendo desde la niñez y que de cierta manera interfieren con el establecimiento de la identidad del adulto. Los estudiantes suelen tener decisiones, opiniones y valores sostenidos por largo tiempo por la cultura en que se desarrollaron dentro de la sociedad, pero así mismo, durante la adultez joven estas pueden cambiar y con frecuencia, puesto que inician explorando el mundo y buscando la independencia. Los retos académicos y sociales que se encuentran en la universidad a menudo llevan a que el sujeto tenga un crecimiento intelectual y moral basado en los nuevos aprendizajes que han adquirido. Cano, (2018).

### ***Los adultos jóvenes y el trabajo***

En este otro campo los adultos jóvenes exploran nuevamente el mundo, es muy probable que muchos continúen con los ideales de la universidad, pero muchos otros desarrollen una madurez más fuerte o cambien de opinión frente a movimientos sociales como consecuencia de la actividad laboral. Ya que, en esta etapa es común que se encuentren menos comprometidos con sus empleos, menos comprometidos con los empleadores y es mayor la probabilidad del cambio constante de empleo. Cano, (2018) menciona que existen estudios que comprueban una relación entre la edad y el desempeño en el trabajo,

## **Desarrollo Emocional**

Resulta importante que los adultos jóvenes conozcan cada una de las emociones y aprendan no solo a identificarlas, sino a controlarlas para darles un manejo correcto, ya que, esto permitirá que puedan abordar las distintas situaciones que posiblemente tendrán que afrontar en esta etapa. Puesto que el inicio de la etapa adulta no solo se determina por una edad cronológicamente, sino que también, intervienen una serie de acontecimientos sociales. Durante la etapa de adultez emergente, el sujeto deberá dejar a un lado la identidad de adolescente, es decir, abandonar esa dependencia que vino creando desde la niñez, y tendrá la obligación de asumir responsabilidades propias de un adulto. Claro está que, esa independencia puede transmitir un momento de plenitud vital, sin embargo, no deja de verse influenciada por la incertidumbre y aún más cuando la persona en ese momento de la vida independiente puede llegar a enfrentar un problema específico que le causará malestares emocionales al punto de sentirse frágil y vulnerable (Ciquero y Gálvez, 2018).

## **Desarrollo Sexual**

La sexualidad se puede dividir en dos periodos durante la etapa de la adultez, estas son la década de los 20 a los 30 años y la década de los 40 (Conchillo et al., s.f). En la primera, la persona pasa por muchos cambios, sobre todo en el plano psicológico. En esta etapa de adultez joven, se desarrolla la toma de decisiones frente a varios factores fundamentales en el adulto como son: el modelo de vida, el trabajo que quieren desempeñar, el matrimonio y con esto posiblemente la crianza de hijos, entre otras más responsabilidades. Ahora bien, con respecto a la sexualidad también suceden cambios ya que el individuo buscará experimentar, conocer y profundizar en la vida sexual.

Durante la adultez emergente se siente la incertidumbre de la completa satisfacción en las relaciones sexuales, y aún se vive esa preocupación que se tiene en la adolescencia sobre la destreza que desarrolla y que quizá le hace falta para una práctica sexual satisfactoria, ya que suelen ser mayor los miedos por no complacer a la pareja sexual que a sus propias necesidades. Así como las creencias, la cultura y la sociedad en general interfieren en diferentes aspectos del ciclo vital, el desarrollo de la sexualidad no es la excepción, por ejemplo la educación, es un aspecto que modifica significativamente la conducta, y puede influenciar la vida sexual, al tener una educación sexual amplia, la persona logra una madurez que le permite realizar preguntas, cuestionarse e indagar sobre el tema adquiriendo la posibilidad de desarrollar su esfera sexual con total libertad y vivir de un modo pleno su orientación sexual (heterosexual, homosexual o bisexual) (Conchillo et al., s.f).

Un adulto saludable desde el punto de vista sexual tiene los conocimientos pertinentes, y se apoya en sus habilidades para disfrutar de forma segura y cómoda la sexualidad, a lo que se le llamaría una salud sexual correcta. El comportamiento sexual se puede definir como la capacidad de disfrutar y expresar la sexualidad de manera congruente con sus valores a lo largo de la vida, respetar la sexualidad de los demás, buscar nueva información para mejorar su vida sexual y establecer relaciones sexuales en las que se caracteriza la honestidad, la equidad y la responsabilidad. Por otro lado, tener una buena salud sexual se caracteriza por usar anticonceptivos de manera efectiva para evitar embarazos no deseados, actuar de manera consiente frente a un embarazo no deseado, evitar contraer y transmitir enfermedades sexuales como el VIH. Asistir regularmente a exámenes médicos y realizarse autoexámenes de senos y testículos para la identificación temprana de posibles problemas (Conchillo et al., s.f).

Pero para poder ejercer todos los puntos anteriores, es importante que en el desarrollo humano la persona aprenda a apreciar su propio cuerpo, busque información sobre la reproducción, también que considere sus límites en la práctica sexual, y relacione con ambos sexos de manera respetuosa y apropiada. De igual forma es importante que afirme su orientación sexual para así respetar la orientación sexual de los demás.

Cómo se está llevando a cabo el presente trabajo con población adulta joven resulta importante conocer más de cerca el desarrollo intelectual, sexual, física, social y emocional de las personas en esta etapa para así mismo observar cómo se ve influenciado estos aspectos a causa de la ruptura de la relación de pareja, ya que al presentarse un procesos de duelo resulta una irregularidad en el desempeño normal de estos factores, por lo tanto se tendrá en consideración al momento de realizar la metodología evidenciar como se desarrollaron estos ámbitos en los participantes después de la ruptura.

## **Metodología**

### **Enfoque de Investigación**

El presente trabajo de investigación se desarrollará bajo un enfoque cualitativo, el cual se basa en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los sujetos en un ambiente natural y en relación con su contexto (Hernández et al., 2014). “El enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados” (Punch, 2014; Lichtman, 2013; Morse, 2012; Encyclopedia of Educational Psychology, 2008; Lahman y Geist, 2008; Carey, 2007, y DeLyser, 2006 citado por Hernández et al., 2014, p 358).

### **Diseño de Investigación**

El diseño de esta investigación será por medio de un estudio de caso, el cual es una forma de abordar un hecho, fenómeno, acontecimiento o situación particular de manera profunda y en su contexto, lo que permite una mayor comprensión de su complejidad y, por lo tanto, el mayor aprendizaje del caso en estudio (Durán, 2012).

### **Población**

Se trabajará con población adulto joven en edades entre los 20 y 25 años, pertenecientes a distintos departamentos del territorio colombiano.



## **Muestra**

Para seleccionar la muestra se utilizó la técnica de muestreo por conveniencia, ya que “permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos” (Otzen y Manterola, 2017, p 230), lo cual resulta conveniente para las investigadoras, debido a los requisitos que se plantearon para seleccionar los sujetos. Por tanto, la muestra para esta investigación constituye un total de 3 adultos jóvenes de edades comprendidas entre 20 y 25 años, que han pasado por una ruptura amorosa en los últimos 6 meses, y que dicha relación de pareja tuvo una duración mínima de 1 año. También participará una psicóloga especialista en terapia de pareja.

Sujeto 1. Hombre de 22 años, estudiante universitario, terminó una relación de 3 años hace 2 meses

Sujeto 2. Mujer de 24 años, estudiante universitaria, terminó una relación de 3 años hace 1 mes

Sujeto 3. Mujer de 21 años, trabajadora, terminó una relación de 3 años hace 1 mes

## **Categorización**

### **Categoría 1. Relación de pareja**

Es la relación que se establece de común acuerdo entre dos personas basada en el interés y el afecto, para interactuar y compartir por un periodo de tiempo. En la relación de pareja están involucrados tanto aspectos interaccionales como biológicos, psicológicos, sociales y culturales. (Stange et al., 2017). Así mismo, una relación de pareja incluye nuevas expectativas como la

convivencia con el otro, el disfrute y goce, el compartir vivencias y proyectos, y el sentirse acompañado y pertenecido (Varela, 2019).

### **Categoría 2. Resolución de conflictos**

Resolución de conflictos es la manera como dos o más individuos, u organizaciones encuentran una solución pacífica a los desacuerdos que enfrentan. Estos desacuerdos pueden ser emocionales, políticos, financieros o todos ellos (Universidad de Kansas, 2021).

### **Categoría 3. Duelo**

Jorba (2019) se refiere al duelo como la vivencia psicológica tras una pérdida en la que se desencadenan intensas reacciones emocionales, cognitivas, conductuales y fisiológicas, todas ellas naturales y esperables, así que se podría definir el duelo por una ruptura de pareja como un shock sentimental, un estado de parálisis psicológica, desorientación y vacío, aunque cada persona es un mundo, y hay maneras muy distintas de vivir esta experiencia.

### **Técnicas**

Para la recolección de datos se hará uso de entrevistas semiestructuradas, las cuales se basan en una guía de preguntas elaborada con anterioridad, y que, además a lo largo de ésta el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información (Hernández et al., 2014).

- Entrevista participante (Ver anexo 1)
- Entrevista amigo (Ver anexo 2)
- Entrevista experto (Ver anexo 3)

Por otro lado, la investigación se desarrollará bajo una triangulación poblacional, que se basa en la utilización de diferentes fuentes para la recolección de datos (Hernández et al., 2014). En este caso se aplicarán entrevistas semiestructuradas a los participantes, su amigo más cercano y a un experto en la temática a abordar.

Las entrevistas elaboradas pasaron por un proceso de validación solicitada a 3 jueces expertos (ver anexo 4). Una vez recibidas junto con sus respectivas correcciones, sugerencias y observaciones, se realizaron las modificaciones a estas, para así, desarrollarlas de forma pertinente (ver anexo 1, 2 y 3).

La aplicación de las entrevistas será por medio de la plataforma Zoom, teniendo en cuenta que los participantes residen en distintos departamentos del país a los que se encuentran las entrevistadoras. Es por esto, que el desarrollo será de modalidad virtual, sin embargo, con anticipación se solicitará a cada uno de los sujetos la autorización para poder grabar las entrevistas.

## Presentación de Resultados

### Matriz 1. Entrevista participantes

<b>Categoría 1. Relación de pareja</b>		
<b>Preguntas</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Análisis</b>
¿Qué percepción tiene de su expareja?	S1. “sigo viéndolo como cuando estuvimos en la relación, sigue siendo buena persona” S2. “Pues que no supo respetar, pero en general es una buena persona” S3. “Es una excelente persona, tuvimos diferencias, pero eso no cambia la persona que es”	Los 3 sujetos siguen teniendo una buena perspectiva de su expareja tras haber terminado la relación, esa percepción no se vio afectada por los motivos de la ruptura ni por los conflictos dentro de la misma
¿Cuánto duró su relación de pareja?	S1. Tres años S2. Tres años S3. Tres años	Las relaciones que mantuvieron los 3 sujetos fueron de larga duración
¿Por qué decidió establecer una relación con esa persona?	S1. “Ya llevábamos un tiempo saliendo, conociéndonos, conversando y luego de esto nos dimos cuenta que los dos teníamos sentimientos ya más profundos entonces formalizamos la relación por eso” S2. “Porque se estaba viendo cosas buenas entre los dos, se estaba logrando cosas pues como conocer el uno al otro” S3. “Yo supongo que sentíamos atracción el uno por el otro”	Las relaciones que establecieron los 3 sujetos se basaron en la atracción que sentían el uno por el otro, a parte de que ya sentían esa cercanía al poder conocerse más a profundidad entre ellos, por lo cual se sintieron cómodos y seguros al tomar la decisión de formalizar una relación sin tener dudas de involucrarse con sus exparejas
¿Cómo se sintió durante esa relación?	S1. “Pues como tal en la relación había altas y bajas, pero en general muy bien. Nunca nos faltamos al respeto, fue una relación llena de enseñanzas y aprendizaje, estuvimos el uno para el otro tanto en lo bueno como en lo malo”	Los 3 sujetos refieren haber tenido una buena relación a pesar de las diferencias, no mencionaron arrepentimiento, por el contrario fueron honestos y concisos mencionando que aunque hubieron dificultades se

	<p>S2. “Pues obviamente había momentos de pelea pero en general bien”</p> <p>S3. “Pues bien, fue una experiencia muy buena y muy bonita, como tal fue mi primer pareja estable”</p>	<p>sintieron agusto dentro de la relación</p>
<p>¿Durante la relación se presentaron problemas con frecuencia? ¿Cuáles?</p>	<p>S1. Sí, pues discutimos varias veces porque yo creía que todo lo que él decía eran mentiras, y no le podía creer nada.</p> <p>S2. No, rara vez realmente, fue más que todo desde hace cuatro meses antes de terminar.</p> <p>S3. “Sí, pues estaban cuestiones como de los celos, los problemas con los papás”</p>	<p>Los sujetos 1 y 3 mencionaron que en efecto sí se presentaban problemas con frecuencia durante la relación, a diferencia del sujeto 2 quien aclaró que no solían haber problemas en su relación, sino hasta un poco antes de que esta finalizara fue que se desataron discusiones consecutivamente</p>
<p>¿Cuáles eran las razones por las que se presentaban?</p>	<p>S1. “Porque descubrí algo, y me dí cuenta que él no fue sincero del todo, por lo tanto perdí la confianza en él. Esto empezó a suceder después del año de relación”</p> <p>S2. “Influencia de los amigos y a veces porque no contestaba llamadas o por alguna salida”</p> <p>S3. “Hubo un factor importante que eran los padres de la otra persona que eran bastante conservadores y también afectaba la relación”</p>	<p>Los conflictos se presentaban por influencia de otras personas y no de los participantes, sin embargo cabe aclarar que en el caso del S1 influyó el otro miembro de la relación, mientras que en el caso del S2 fueron los amigos y en el S3 la familia de la ex pareja</p>
<p>¿Cómo manejaron esos problemas?</p>	<p>S1. “Por lo general hablabamos, y si ninguno estaba dispuesto a hablar pues nos dábamos un tiempo”</p> <p>S2. “Hablando, digamos como llegando a un acuerdo”</p> <p>S3. “A veces simplemente como que hablabamos y entablamos acuerdos, tratando de entender al otro”</p>	<p>Las 3 relaciones de pareja recurrían al diálogo como medio de solución a los problemas que se presentaban durante la relación</p>
<p><b>Categoría 2. Duelo</b></p>		

<p>¿Hace cuánto terminó la relación de pareja y cómo se sintió emocionalmente con esa decisión?</p>	<p>S1. “Hace 2 meses, y me sentí triste, frustrada y un poco enojada porque llegué a sentir que me utilizó”  S2. “Hace 2 meses, y me senti super mal, digamos en este momento todavía me siento mal, tenía baja autoestima”  S3. “Hace 3 meses, y no me sentí bien, pero tampoco tan mal como pensé que iba a estar, porque en teoría terminamos en buenos términos y fue como darse cuenta de que la relación no va para más y que no le aportaba nada el uno al otro, lo intentamos varias veces, pero no se pudo”</p>	<p>La afectación emocional tras la ruptura que tuvo el sujeto 1 y 2 fue diferente a la que tuvo el sujeto 3, puesto que este último refiere no haberse sentido tan afectado, ya que la relación terminó en buenos términos</p>
<p>Con respecto a su conducta, ¿Cómo reaccionó ante la ruptura de la relación?</p>	<p>S1. La primera noche lloré, pero a la mañana siguiente ya estaba un poco más calmada y sentí que no me afectó tanto, porque yo dí lo mejor de mí, y aunque no quería hablar de eso, le conté a mi amiga y me refugié en ella  S2. Me dio ansiedad, no quería hacer nada, me preguntaba constantemente el por qué, cambié mi carácter y a veces le respondía mal y le decía cosas con rabia.  S3. Pues continué mi vida normal, no me afectó mucho, comencé a hacer otras cosas que había dejado de hacer, aunque no es que no le haya dado importancia a lo que pasó</p>	<p>Las reacciones conductuales de los sujetos 1 y 3 fueron más sutiles, se sintieron un poco bajos de nota al inicio, pero luego continuaron con sus vidas sin ningún inconveniente, por el contrario, en el sujeto 2 la afectación fue diferente ya que menciona que se dirigía a su ex pareja de una manera grotesca cuando se encontraban</p>
<p>¿Cuáles fueron las razones para terminar la relación?</p>	<p>S1. La distancia  S2. “Por infidelidad, me dio duro porque él terminó la relación y él ya tenía otra persona y en este momento que está con esa persona prácticamente lo que lleva de novios es lo que nosotros llevamos de no ser novios”  S3. No había empatía, estaban</p>	<p>Como se puede observar las razones por las que finalizaron las relaciones fueron distintas, en el caso del S1 la distancia fue la razón aunque los dos se encontraban preparados para tomar la decisión, en el caso del S2 la relación terminó por causa de una infidelidad por</p>

	<p>primero los intereses del uno que los del otro, por esa misma razón también ya habíamos terminado antes</p>	<p>parte de la ex pareja del participante y en el S3 la falta de asertividad afectó la relación, como lo menciona el participante no estaba siendo fructífera la relación, por el contrario marcó el individualismo</p>
<p>¿Intentó recuperar la relación? ¿Por qué? ¿Cuándo?</p>	<p>S1. “No, porque estaba todavía dolida y lo que esperaba era que él diera el primer paso para hablar y aclarar las cosas, no para recuperar la relación, pero sí para aclarar otras cosas”  S2. “Sí, prácticamente yo le rogué, le supliqué y pues sí o sí nos tenemos que ver, porque vivo en la casa del hermano, y tengo buena relación con la familia de él y ellos me llaman y me invitan a reuniones familiares”  S3. No, pues después de haber terminado, volvimos a hablar y fue darse cuenta de que definitivamente la relación no podía continuar</p>	<p>Los sujetos 1 y 3 concuerdan con que ninguno de los dos intentó recuperar la relación ya que se encontraban seguro de las razones por las que habían tomado dicha decisión, por otro lado, el sujeto 2 sí intentó recuperar su relación de pareja</p>
<p>¿Qué ámbitos de su vida afectó la ruptura de la relación?</p>	<p>S1. “No, nada cambió, ni en lo académico, por el contrario creo que me enfoque más en mí”  S2. “Todo se ha visto afectado, porque como digo yo, se juntó todo a la vez, porque se terminó la relación, quedé sin trabajo y se me dio por entrar a la universidad y ahora tengo muchos trabajos y estrés. Me he sentido súper decaída porque tengo muchas cosas que hacer pero no tengo ánimos de hacerlas”  S3. Pues todo siguió normal, sí hay días en que uno se siente bajoneado, pero como tal no afecta en ningún ámbito</p>	<p>El sujeto 2 menciona que todos los ámbitos de su vida se vieron afectados fuertemente por la ruptura de la relación, a diferencia de los sujetos 1 y 3 que mencionan haber continuado con sus vidas normalmente sin interferencias en mayor medida</p>

<p>¿Qué ha hecho usted para manejar el duelo por la ruptura de la relación?</p>	<p>S1. “Me enfoque en los trabajos, en la universidad y en otras cosas que estoy haciendo extracurriculares. Como estoy con mi amiga a veces nos ponemos a ver películas o salimos o algo así por el estilo, pero trato de no aislarme”  S2. Intenté hacer ejercicio en la casa e ir a trotar, pero me sentía mal y no me funcionó. Quisiera ir al gimnasio cuando esté mejor económicamente.  S3. Yo acudí a psicología, y eso me ha ayudado a llevar mejor el proceso</p>	<p>La forma de manejar el duelo por la ruptura de la relación para los sujetos consistió en realizar nuevas actividades y recurrir al apoyo de una tercera persona</p>
<p><b>Categoría 3. Resolución de conflictos</b></p>		
<p>¿Qué estrategias empleó para afrontar la ruptura de la relación?</p>	<p>S1. “A la semana me emborraché, lloré, dije cosas y como que eso me hizo desahogar un poco más de lo que me había guardado”  S2. “Una vez me sentía tan mal que me fui a la eps a sacar una cita psicológica, pero la señora fue muy normal, yo esperaba algunas palabras o algo así pero no, entonces solo fui una vez”  S3. Como llevo proceso psicológico han habido unas estrategias como la validación de pensamientos</p>	<p>Las estrategias empleadas por los participantes fueron dialogar y desahogarse de formal verbal con una persona de confianza, en el caso de los sujetos 2 y 3 buscaron ayuda de un profesional en el área de la salud mental</p>
<p>¿Cuáles fueron las redes de apoyo a las que recurrió?</p>	<p>S1. Mi amiga con la que estoy viviendo y se lo conté a mi mamá pero pues no la veo como un apoyo, porque ella solo me empezó hacer más preguntas, pero no fue un apoyo.  S2. Mis amigos y la familia de él. La familia de él son quienes más me han apoyado, yo estaba viviendo en la casa de él y desde que todo se supo la mamá y la hermana me han dado apoyo. Y el</p>	<p>Los tres sujetos se refugiaron principalmente en sus amigos, estos fueron el principal red de apoyo de los participantes, sin embargo, en el S2 hubo una particularidad y es que menciona que también recibió apoyo de la familia de su ex pareja</p>



	<p>hermano y la cuñada de él me ofrecieron vivir en la casa de ellos y pues con ellos hablo harto.</p> <p>S3. Pues un amigo con el que vivo, porque con mi familia no hablamos de esos temas, como que no tenemos esa cercanía</p>	
<p>¿Qué razones le han permitido manejar de mejor manera la ruptura?</p>	<p>S1. “Que dí lo mejor de mí e hice las cosas bien con él y con la relación”</p> <p>S2. “Cuando me levanto de buenos ánimos como que empiezo a pensar en cosas positivas, como la universidad, el trabajo, la familia, son cosas que me motivan”</p> <p>S3. “Pues tener la madurez para entender que no todo es para siempre, sino que hay cosas que simplemente ya no van más, que uno tiene que saber qué le hace bien y qué no”</p>	<p>Los sujetos concuerdan que se enfocan en tener ideas positivas sobre cada uno de ellos, en el caso del S1 le tranquiliza el hecho de saber que actuó bien en la relación, el S2 verbaliza que es fundamental pensar positivamente sobre su futuro, y el S3 menciona que tener una buena madurez y pensar en el bienestar propio le permite manejar mejor la situación</p>
<p>¿Qué razones le han dificultado manejar adecuadamente la ruptura?</p>	<p>S1. “Constantemente me encuentro con las ganas de salir corriendo a donde está él, como seguimos en contacto, en momento hablamos de que nos queremos, nos extrañamos y pues hay momentos que siento la necesidad de ir a verlo”</p> <p>S2. “Al principio me aleje de todo el mundo, no quería hablar con nadie y pues me sentía sola, sentía que iba a molestar a los demás y les daría igual mi situación”</p> <p>S3. La verdad siento que lo he llevado muy bien</p>	<p>Mientras el sujeto 3 dice que no ha tenido dificultades para manejar la ruptura, los sujetos 1 y 2 explican que se les ha hecho complejo ya que suelen pensar en su pareja y les atemoriza el sentirse sola</p>
<p>¿Considera que tiene conductas que llegaron a desencadenar los conflictos en la relación? ¿Puede describirlas?</p>	<p>S1. “No, de por sí en la conversación que tuvimos los dos, estamos de acuerdo que culpables no hay, simplemente son las circunstancias”</p> <p>S2. “Sí podría ser, uno que otro.</p>	<p>El primer participante aclara que no considera haber tenido conductas que desencadenara los conflictos en su relación, pero por otro lado, el segundo y tercer participante sí</p>

	<p>Digamos que mi orgullo afectó la relación, o si peleabamos él tenía que ser el que pedía perdón”</p> <p>S3. Si, pues una fue no expresar correctamente mis emociones, no expresar a esa persona cómo me sentía en algunos momentos. También el hecho de los problemas con los papás de ella, yo decía que la entendía, pero no era así, no me puse en los zapatos de ella o me faltó empatía para entender por lo que estaba pasando, ya que al igual que yo, ella también tenía sus dificultades</p>	<p>consideran haber tenido conductas que complicaron y crearon discusiones que fueron interfiriendo en la relación de pareja que llevaban</p>
<p>¿Cree que las estrategias que ha implementado han sido de ayuda para afrontar la ruptura? ¿Por qué?</p>	<p>S1. “En definitiva el hecho de que no lo pueda ver es lo que más ayuda”</p> <p>S2. “Sí, pero a veces cuando me acuerdo, me pongo triste y pienso y pienso en eso”</p> <p>S3. “Sí, me han ayudado mucho”</p>	<p>En efecto los tres participantes se encuentran de acuerdo con que las estrategias implementadas han sido de ayuda para afrontar la ruptura de la relación</p>
<p>¿Qué enseñanza le deja esa experiencia?</p>	<p>S1. “Muchas, porque gracias a él crecí personalmente y crecí académicamente. Me recobré un poco de autoestima, de valentía, aprendí que es lo que no quiero en un hombre, qué quiero y qué no quiero en una relación”</p> <p>S2. “A valorarme, que si la persona toma la decisión, uno tampoco debe rebajarse y rogarle”</p> <p>S3. “Que debemos ser más empáticos, expresar nuestras emociones a tiempo y de manera correcta, entender que no todos sentimos igual, todos lo hacemos de manera diferente, y pues entender a la otra persona, pero no solo decirlo, sino hacerlo realmente. También que debo trabajar más en mi responsabilidad afectiva”</p>	<p>Cada uno de los participantes mencionaron enseñanzas diferentes que les dejó esa experiencia con sus ex pareja, el S1 agradece por esa experiencia, a diferencia del S2 que menciona la importancia de aprender a valorarse y el S3 aclara la importancia de la empatía y la comprensión dentro de una relación de pareja</p>

**Matriz 2. Entrevista amigo del miembro de la pareja**

<b>Categoría 1. Relación de pareja</b>		
<b>Preguntas</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Análisis</b>
Desde su perspectiva ¿cómo describiría la relación de pareja que mantenía su amigo/a?	S1. “Tenía una relación relativamente estable, armoniosa, porque no habían conflictos como tal y pues se respetaban mutuamente” S2. Una relación tóxica basada en manipulaciones, engaños, prohibiciones. S3. Era una relación que se tornó muy monótona, superficial, parecía una relación de colegio donde se conocían hace solo un mes aunque ya llevaban años de relación. También era una relación tóxica porque no se llegaron a comprender. Había muchas discusiones por lo que cada uno pensaba diferente.	Tanto el amigo del sujeto 2 como el amigo del sujeto 3 refieren que la relación de pareja que mantenía estos eran poco saludables, por lo que no estaban de acuerdo con dicha relación, mientras que el amigo del sujeto 1 no manifiesta disgustarle la relación que llevaba este
¿Qué opinión tenía frente a la pareja de su amigo/a?	S1. No tenía mal concepto de él, parecía una buena persona. S2. Él era un manipulador, mentiroso, le criticaba como ella se vestía, cómo hablaba, no le gustaba que saliera, era celoso, prepotente, no me daba buena espina, me molestaba que intentara cambiar cosas de ella. S3. Era muy conservadora, de mente muy cerrada.	El amigo del sujeto 1 tenía un buen concepto de la pareja de este, por el contrario los amigos de los sujetos 2 y 3 tenían un mal concepto de la pareja de sus amigos, así mismo manifiestan su disgusto e inconformismo
¿Cómo se sentía cuando compartía con esa relación?	S1. Yo no lo conocía personalmente, pero nos conocimos por un conflicto que ellos tuvieron y yo intervine y a través de eso nos conocimos de forma virtual y llegamos a tener contacto frecuente. S2. No me sentía agusto, porque yo trataba de no hacer comentarios que normalmente le haría a ella para evitarle problemas, porque sabía que	El amigo del S1 se sentía con tranquilidad y no tenía ningún inconveniente en compartir con la ex pareja de su amigo, por el contrario los amigos de los S2 Y S3 se sentían incómodos ya que no encontraban agradable a la ex pareja de sus amigos

	<p>él iba a explotar e iba a hacer comentarios feos, y pues nuestra amistad tenía como que cambiar en esos momentos.</p> <p>S3. Yo no compartí mucho con ella, pero cuando ellos estaban juntos, yo trataba como de irme porque no me sentía agusto con la personalidad de ella</p>	
<p>¿Qué opinión tenía frente a las discusiones de esa relación?</p>	<p>S1. “Pues ellos lo llaman conflictos, yo más bien le llamo una cuestión de necesidad de parte de los dos, porque digamos si el uno daba el brazo a torcer el otro no, y era como un constante no te quiero dar la razón o no me quiero poner de acuerdo contigo”</p> <p>S2. Nunca estuve presente, pero ella sí me llamaba para contarme y la mayoría de los conflictos eran por infidelidad, por malos tratos.</p> <p>S3. Pues él me contaba muchas veces y las peleas eran siempre por la misma razón, uno iba por un lado y el otro por otro, y también por el tema de los papás de ella, entonces él ya estaba cansado de pedirles permiso para salir y eso era un problema, incluso también había problemas por celos, ella era muy posesiva</p>	<p>En el caso del S1 el amigo tenía una opinión muy clara y es que consideraba que tanto su amigo como la ex pareja eran muy necios ya que si uno se disculpaba el otro no lo hacía, el amigo del S2 no tenía una opinión clara ya que mencionó que no estuvo presente en las discusiones, sin embargo dejó en claro que los problemas fueron causados por infidelidades y malos tratos, y en el caso del S3 el amigo aclaró que los problemas se presentaban en su mayoría por motivos de la ex pareja de su amigo, ya que no podía concordar con la pareja</p>
<p>¿Cómo percibía el comportamiento de su amigo cuando se enfrentaba a dichos conflictos?</p>	<p>S1. “Bien, porque ella ha sido más de vamos hablar, arreglar, a conversar las cosas”</p> <p>S2. Siempre se sentía muy triste.</p> <p>S3. “En un inicio era muy reservado, y decía que estaba cansado de esas discusiones pero luego volvía a lo mismo, y pues estaba como en un círculo vicioso. No tenía como la capacidad de decidir qué hacer”</p>	<p>El amigo del primer participante explica que el S1 actuaba correctamente, a diferencia de los amigos del segundo y tercer participante que comentan que sus amigos llegaban a estar tristes y no sabían manejar adecuadamente las situaciones conflictivas</p>
<p><b>Categoría 2. Duelo</b></p>		

<p>¿En qué estado anímico ha encontrado a su amigo tras la ruptura?</p>	<p>S1. “Una montaña rusa, hay días en los que anímicamente está bien, feliz, risueña porque ella es muy risueña. Pero así mismo, hay días en que no se aguanta ni la ropa, en que está triste. Es un constante cambio”  S2. Está muy triste, normalmente cuando me escribe en las noches está llorando  S3. Le ha afectado un montón, pues él no demuestra mucho, pero uno percibe que está bajo de ánimo por los estados que sube, además ahora escucha otro tipo de música, como muy triste</p>	<p>En los tres casos sus amigos llegan a la misma conclusión, y es que sus amigos se han visto muy afectados anímicamente, ya que después de la ruptura de la relación se han visto decaídos, tristes y bajos de nota como ellos lo comentan</p>
<p>Desde su perspectiva ¿cómo describiría la reacción que tuvo su amigo frente a la ruptura?</p>	<p>S1. “Pues a mi me llamó llorando, que estaba muy triste. Pues digamos que ella ya lo veía venir por las cosas que venían sucediendo, pero le dio muy duro en un momento dado, aún le duele pero al inicio lloraba mucho”  S2. “Le dió bastante duro, la he visto bastante afectada, ella está estudiando y me ha dicho que está pensando en dejarlo porque estaba sintiendo que no podía”  S3. Si estuvo como triste, y de hecho una vez que yo estaba con él en la calle, ella pasó en bicicleta y a él se le notó en la cara su bajón de ánimo.</p>	<p>Desde las respuestas de cada uno de los amigos, se logra evidenciar que la reacción de los participantes fue bastante fuerte. En los tres casos hubo llanto, sentimiento de tristeza, de pérdida y melancolía por la ruptura de esa relación sentimental.</p>
<p>¿Qué cambios ha notado en las actividades diarias de su amigo?</p>	<p>S1. “Ninguno, porque ella sigue enfocada en sus cosas, en sus metas. Sí eso no ha cambiado en lo absoluto”  S2. “A parte del estudio, no he notado cambios en sus actividades”  S3. Él está buscando como ocupar la mente en otras cosas, ahora intenta salir más ya que casi no lo suele hacer y juega fútbol con más frecuencia.</p>	<p>Los amigos de los tres sujetos manifiestan no haber notado cambios en el día a día de cada uno de estos, a parte de que en el caso del sujeto 3, este busca realizar más actividades</p>
<p>¿Conoce usted si su amigo</p>	<p>S1. “No nunca, no que yo lo haya notado ni que ella me lo haya dado a</p>	<p>Ninguno de los participantes ha pensado en hacerse daño,</p>

llegó a autolesionarse o pensar en hacerlo?	conocer, no, nunca” S2. “No, sinceramente no ha hecho eso o no me lo ha hecho saber” S3. “En lo que yo tengo conocimiento no lo ha intentado”	según lo que refiere el amigo de cada uno
¿A qué apoyos ha recurrido su amigo para el manejo de la ruptura de la relación?	S1. “Ella es muy reservada, y hasta donde tengo entendido la amiga más cercana y que recurre a contar las cosas cuando siente que ya está ahogada es conmigo” S2. “Ella sacó cita con psicología, pero creo que era por la Eps y está como algo demorada o algo así, y no ha hablado con nadie más porque no quería que nadie se enterara por lo que estaba pasando” S3. Además de hablar conmigo y tratar de ocupar la mente con otras cosas, él se refugia mucho en la música	Los tres participantes acudieron al apoyo de sus amigos, además de esto buscaron ayuda psicológica y en el caso del S3 también decidió refugiarse en la música
<b>Categoría 3. Resolución de conflictos</b>		
¿Su amigo se acercó a usted buscando apoyo o por el contrario usted se acercó a él porque lo notó afectado?	S1. “En un principio yo sabía que estaba mal, nosotras hemos sido una amistad no ausente pero digamos que sabemos llegar en el momento en que la otra lo necesita, pues nos buscamos como las dos” S2. “Ella me ha contado desde el inicio cómo han sucedido las cosas, me escribe o me llama” S3. “Pues nosotros hemos sido muy cercanos desde el inicio de la carrera, entonces pues el me cuenta todo por la confianza que hay”	Se logra evidenciar que los sujetos 1- 2 y 3 acudieron voluntariamente a sus amigos porque sienten cercanía y confianza en ellos, así mismo, sus amigos evidenciaron la situación y se acercaron también para brindarles apoyo
¿Qué actividades desarrollaron en conjunto como estrategias de afrontamiento?	S1. “Al principio que estábamos lejos la llamaba, luego la invité a mi casa y acá vemos películas, hablamos y nos contamos cosas, salimos a dar una vuelta o vamos a comer algo” S2. Como no estamos en la misma ciudad, lo único que podemos hacer es llamadas y hablar por chat.	El S1 realizó varias actividades que implicaron salir y hacer cosas juntos. Por otro lado, la principal actividad que desarrollaron los sujetos 2 y 3 con sus amigos fue hablar por mensajes y por llamada

	S3. Pues como tal no hemos hecho actividades porque estamos lejos.	puesto que se encuentran a distancia.
¿Qué consecuencias cree que está enfrentando su amigo tras la ruptura de esa relación?	S1. “Pues yo diría que su temperamento, ya que es una montaña rusa, su temperamento varía, se pone triste o se enoja” S2. Ella ha presentado episodios como de depresión, ha dejado lo del estudio, no quería que los papás se enteraran, pero su ex pareja terminó contándoles e inventando de más. S3. Creo que ha sido como un adicional a la carga que él ya tenía desde antes, creo que ha aportado negativamente, porque el proceso psicológico él ya venía adelantando se vió afectado, su estado de ánimo volvió a bajar	Dentro de las consecuencia que se encontraron y que los amigos mencionaron se encuentran: aumento de un mal temperamento, invasión de sentimientos como tristeza y enojo y afectación en el estado de ánimo ya que los han encontrado más afligidos
¿Cómo percibe la forma en la que su amigo decidió afrontar dicha situación?	S1. “Pues la verdad me pareció muy respetuosa, porque él toma la decisión de terminar la relación y ella respeta su decisión y le da su espacio. Se alejó porque sabía que también le iba hacer daño y se preocupó por lo que debía preocuparse que eran sus estudio y sus cosas personales” S2. “Creo que la está afrontando de una manera favorable, pues ella está buscando ayuda profesional y me parece muy bueno, porque ella realmente quiere salir de esto, quiere que le deje de doler” S3. “Pues no se, porque la nena le escribe y él le responde y empiezan a discutir, entonces él no ha logrado como soltarse y sigue arraigado ahí y no se si es por miedo de fallarle a ella. Le hace falta una postura y está como estancado ahí”	Los amigos del S1 Y S2 comentan que están de acuerdo con la forma en que ellos afrontaron la ruptura de la relación, por otro lado, el amigo del S3 no está satisfecho con la forma que su amigo afrontó la situación, puesto que considera que recae en la acción de continuar con las discusiones y no logra alejarse de su ex pareja por completo

**Matriz 3. Entrevista psicóloga experta en terapia de pareja**

<b>Categoría 1. Relación de pareja</b>		
<b>Preguntas</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Análisis</b>
¿Qué elementos considera necesarios para mantener una buena relación de pareja?	Son varios, dejar a un lado la rutina, tratar de ser feliz con su pareja, tener una buena comunicación que es como el corazón de la relación, disfrutar juntos, estar conectados los dos, que los proyectos de vida estén entrelazados con el área personal de ambos, aceptar al otro como es, algo fundamental también es la confianza, amarse, que no falte el erotismo y la sensualidad.	Para mantener una buena relación de pareja se requiere de esfuerzo y dedicación por parte de los dos miembros de la pareja, si se quiere lograr tener una relación buena y saludable
¿Qué se debe tener en cuenta al momento de elegir una pareja?	Algo importante que debemos mirar al momento de elegir pareja es que si yo elijo esa pareja también estoy eligiendo su familia, su entorno, sus gustos, sus disgustos. Por eso es importante tener en cuenta 8 puntos específicos: 1. El proyecto de vida en común con las seis áreas de vida que los seres humanos desarrollamos las cuales son el área emocional, de pareja, intelectual, de salud, económica, social y el área espiritual. 2. Que la persona sea social y tenga amigos. 3. Que la persona sea expresiva, que no tenga miedo de decir las cosas. 4. Ser una persona trabajadora. 5. Tener muchas cosas en común. 6. Que se sienta orgullos@ de ti. 7. Que te haga reír. 8. Una persona independiente.	Como lo menciona la experta, es importante tener claro que no se trata de conseguir la pareja perfecta porque esta no existe, pero sí es fundamental que la persona que se elija comparta un proyecto de vida similar donde se puedan involucrar y conocer a fondo, para que de esta forma compartan sueños y deseos que quieren a nivel de pareja.
¿En qué momento de la relación se requiere la ayuda de un profesional?	En consulta la pareja no solamente asiste por una crisis, sino también a sesiones de sexología cuando quieren hacer cosas diferentes, quieren más erotismo como pareja, otras asisten	No necesariamente una relación de pareja debe estar llena de conflictos o estar en declive para verse en la opción de recurrir a la ayuda



	<p>para tomar la decisión de matrimonio, para conocerse más a fondo, también hay relaciones plenas, pero asisten a consulta porque quieren fortalecerla aún más, para entrelazar bien las finanzas, incluso hay algo muy agradable que es cuando la pareja asiste porque quieren hacer renovación de votos</p>	<p>de un profesional. Para asistir a terapia de pareja puede haber muchas razones como cuando las dos personas están satisfechas en la relación, pero quieren hacer cosas nuevas en el ámbito sexual y acuden a un profesional para tener mayor información, o porque simplemente les gusta la idea de asistir a terapia para conocer la forma adecuada de enfrentar una situación en caso de que esta suceda, es decir que en cualquier momento esta bien buscar un profesional.</p>
<p>¿Se puede considerar beneficioso la presencia de conflictos en la relación de pareja? ¿Por qué?</p>	<p>Es positivo y negativo. Positivo porque los conflictos igualmente se dan en una pareja entonces depende de como ellos lo asumen y hacen cambio, acuerdos, mejoren y pasan a otro escalón. Es diferente cuando es negativo y los conflictos persisten por lo que el amor se va minimizando y se va acabando hasta el punto que termina la relación. Es importante solucionarlos.</p>	<p>Según la experta los conflictos ocurren sí o sí, solo que algunos suelen ser más fuertes que otros, y hay algo de beneficioso con que ocurran estos problemas, ya que de esta manera se conoce la capacidad de la resolución de conflictos en pareja</p>
<p>¿Qué orientación se les puede dar a las parejas que tras tener varias relaciones conflictivas continúan buscando más parejas y no trabajan en esos conflictos?</p>	<p>Es importante canalizar, que la persona se haga una evaluación y acepte que necesita la ayuda de un profesional, que se concientice de la afectación que trae esto a su vida y que es necesario el trabajar en sí mismo y en esos conflictos que tiene, pues si va en contra de su voluntad, los resultados claramente van a ser negativos.</p>	<p>La persona debe priorizar su bienestar personal, por lo tanto la experta explica que es fundamental que la persona voluntariamente decida trabajar en estos conflictos para que de esta forma pueda darle paso a relaciones sentimentales más estables</p>
<p><b>Categoría 2. Duelo</b></p>		
<p>¿Cómo podría llevarse a cabo un buen proceso</p>	<p>Normalmente no hay un buen proceso, regularmente uno de los dos</p>	<p>Para un proceso de duelo por la ruptura de la relación</p>

de duelo tras la ruptura de la relación?	se enoja, se va con tristeza o el que decide irse muchas veces ya tiene otra pareja. Entonces resulta importante tomarse un tiempo para sí mismo, centrarse en la situación actual y trabajar en el duelo, es acá donde resulta importante la ayuda de un profesional en el tema. Y que se de un espacio de un año para superar esa relación o quizá un poco más para priorizar su bienestar.	de pareja, el afectado debe buscar ayuda profesional para iniciar un proceso de aceptación y superación, donde logre soltar la frustración, ira o tristeza. Se necesita tener pautas adecuadas para llevar un buen proceso.
¿Qué estrategias se les pueden dar a las personas para que manejen el duelo después de terminar una relación?	Buscar ayuda de un profesional. 1: focalizar, hacerse esa pregunta de ¿qué te hace a ti feliz?, cosas que dejaste de hacer, de tu proyecto de vida. 2: perdonar, permitiste muchas cosas, no pusiste el freno, así que es importante perdonar a la otra persona pero de corazón. 3: dejar ir, es importante que la persona busque un profesional especializado en el área, porque sola no va a poder 4: hacer cosas diferentes. 5: plantear los pros y los contra de la relación. Lo que le permita sanar su corazón, cambiar de actitud, restablecer nuevamente su autoestima.	La experta recomienda una serie de estrategias para manejar el duelo por la finalización de una relación, entre las 5 estrategias se encuentran: el perdón, el soltar a la otra persona, realizar nuevas actividades a las que se solían hacer con la ex pareja y pensar en los pro y contras que tenía esa relación
¿En qué momento el duelo se vuelve patológico?	Cuando la persona no deja ir al otro, cuando al pasar un tiempo siguen las llamadas, intentando recuperar esa relación, creyendo que la otra persona es como su oxígeno. Si la otra persona ya tiene pareja, empieza a intervenir en esas relaciones, lo que la lleva a ningún camino y no deja que la otra persona sea feliz, y ella tampoco. Todavía no acepta que esa relación ya terminó, revisa constantemente las redes sociales del otro, amenaza con hacerse daño	Cuando una de las dos partes no lleva un buen proceso de duelo, la ruptura de esa relación se puede convertir en algo patológico, y en muchos casos darle vida a una obsesión enfermiza. Por este motivo, la experta comenta que lo mejor es alejarse de todo lo que pueda hacer surgir ese sentimiento de necesidad y tristeza profunda, como es el caso de las redes sociales
¿Cómo se pueden prevenir los problemas	Es importante amarse a uno mismo, fortalecer el autoestima y hacer una	Es vital tener presente los conceptos de autoestima,

psicológicos generados por el manejo inadecuado del duelo?	valoración positiva de nosotros mismos porque con esto podemos prevenir muchos problemas psicológicos. Sanar heridas, desprendernos de lo negativo de esa relación, empezar a construirnos y conocernos. reestructurar cosas siempre pensando en nosotros.	autoconocimiento y autoimagen, pues después de estos será primordial los valores, el amarse, cuidarse y respetarse para que la persona se enfoque en sí misma y consiga prevenir cualquier problema psicológico como consecuencia de esta situación
¿A qué se enfrenta generalmente la persona que pasa por una ruptura amorosa?	A un proceso de duelo por el cual pasará varias etapas, pero cada una de éstas serán de ayuda para superar dicha relación, muy posiblemente se enfrenta al hecho de aprender a conocerse en ese momento de superación, tendrá momentos de altibajos, sin embargo, será una experiencia que le brindará aprendizaje para el futuro.	Pasará por varias etapas del duelo, en algunos casos este duelo será más fuerte y en muchos otros más sutiles, sin embargo, toda persona pasará por un duelo tras esta situación. Y como desencadenante de esto realizan muchas actividades tanto positivas como negativas con el propósito de conseguir salir de esa situación tan dolorosa
<b>Categoría 3. Resolución de conflictos</b>		
¿Qué estrategias considera adecuadas para solucionar los conflictos de pareja?	La comunicación asertiva con la pareja es muy importante, no dejar pasar tiempo, hay que dialogar y sacar calidad de tiempo. Así mismo, tener una buena actitud frente al problema que están atravesando y usar palabras suaves sin gritar ni usar palabras bruscas.	Una de las estrategias más importantes para solucionar los conflictos en pareja, como lo explica la experta es la comunicación asertiva, un buen trato, y en un buen momento para los dos se puede solucionar esos problemas correctamente
¿Por qué se distorsiona la comunicación en la relación de pareja?	En algunos casos porque se sumergen en la rutina, y la pareja no coloca pautas, no hace un stop cuando la comunicación está distorsionada o en ocasiones ya ni se hablan, la distancia también puede ser un factor que ocasiona esta situación y las cosas se van	Son varios los factores por los cuales se pueden ver afectada la comunicación en las parejas, entre las cuales influye la monotonía, la distancia, la falta de actividad sexual e incluso el hecho de no resolver los

	enfriando, otro punto es que ya no hay romanticismo se deja de lado el cariño y en muchos casos dejan de realizar la actividad sexual lo cual también influye.	problemas a tiempo y dejar pasar el tiempo
¿Cómo se puede mejorar la comunicación en la pareja?	Es importante que los dos deseen mejorar la comunicación durante la relación, y así mismo, se puede mejorar de varias maneras. 1: calidad de tiempo, organizar el tiempo entre los dos, para que no afecte las actividades diarias de cada uno. 2: organizar actividades juntos. 3: exponer los puntos negativos y positivos de la relación, y 4: hacer cambios, expresar lo que se siente, cambiar de actitud.	Para mejorar la comunicación lo primordial es que las dos partes deseen hacerlo, para que de esta forma logren trabajar en equipo y así mejoren la situación. La experta sugiere algunas estrategias para aplicar y obtener buenos resultados, pero cabe aclarar que estas deben realizarse por parte de las dos personas involucradas
¿Cómo podría trabajar la persona los conflictos individuales para que estos no afecten la relación de pareja?	Buscar ayuda profesional para trabajar esos conflictos individuales, hay que dialogar con la pareja sin embargo, no se puede llevar todos los problemas externos a la relación. También pueden asistir al profesional los dos para trabajar los conflictos como equipo.	Con ayuda de un profesional en el tema para abordar esos conflictos individuales y resolverlos de forma adecuada para que de esta manera no interfieran en la relación de pareja
¿Cómo se pueden afrontar los conflictos internos a los que se enfrenta una persona que pasa por una ruptura amorosa?	Primero que todo canalizarlos, siendo consciente que se necesita ayuda porque solos no pueden. Muchas relaciones de pareja miran hacia atrás y comparan la pareja actual con las pasadas porque repiten los mismos conflictos, por lo tanto, deben trabajar en esos conflictos. Es importante tener en cuenta que todo cambio de actitud es modificable siempre y cuando la persona desee hacer cambios, por lo tanto, primero deben tener voluntad de afrontar esos conflictos internos.	Lo que comenta la experta es que en este caso la persona afectada por conflictos internos tras el suceso de terminar una relación amorosa, debe enfocarse en su estado emocional para que de esta manera entienda y sea consciente del estado en que se encuentra, después de esto es importante conocer cuál es la actitud y los cambios que debe realizar para mejorar dicha problemática

## **Análisis y Discusión**

En este estudio de caso se logró evidenciar que las relaciones de pareja de los participantes se establecieron principalmente porque se sentían a gusto y en confianza con sus ex parejas sumándole a esto la atracción mutua que había, los deseos por conocer más al otro, las similitudes que tenían en diferentes aspectos, y así mismo, tal como mencionan ellos, dichas relaciones las consideran una experiencia con una enseñanza significativa para cada uno de ellos, ya que teniendo en cuenta los acontecimientos sucedidos en cada una, esta les permitió ampliar los conceptos de autoconocimiento y autoestima, tomando conciencia de lo que quiere cada uno para su vida, a lo que refieren que priorizar su bienestar para próximas relación es fundamental, y que a través de esta experiencia están más seguros de los valores que preferirían que tuviera la persona con la que tomen la decisión de construir una nueva relación de pareja.

Tal como menciona Villacís (2019) la ruptura amorosa es una de las experiencias más dolorosas para el ser humano, por su significancia y el rompimiento del vínculo amoroso que será lo más difícil de afrontar, así mismo, que la intensidad va a depender de diferentes factores, entre ellos: sentimiento de tristeza, enojo, dolor, y las razones que motivaron la decisión de terminar con la relación. Lo que concuerda con lo que experimentaron los participantes frente a la ruptura de la relación, teniendo en cuenta que la intensidad tuvo variación en cada uno de los participantes, ya que mientras dos de ellos refieren no haberles afectado mucho y poder continuar su vida con normalidad, el otro recalca el sentimiento de tristeza, la baja autoestima y la ira, lo cual afectaba su día a día, ya que menciona que no quería hacer nada, lloraba todas las noches y constantemente se preguntaba el por qué, esto debido a que la razón de la ruptura fue por infidelidad de parte del otro miembro de la relación. Así como lo menciona la experta, toda ruptura de relación de pareja conlleva un duelo y en algunos casos puede ser más fuerte que en otros, por lo tanto, se considera

necesario la ayuda de un profesional para manejar adecuadamente el duelo y que de esta forma con estrategias correctas se logre ayudar a la persona a sobrellevar los sentimientos de tristeza profunda para evitar que ésta se intensifique a un grado tal que se vuelva algo patológico.

Por otro lado, a pesar de que la presencia del malestar emocional ante una ruptura es frecuente, existe la posibilidad de que la persona afectada vea esta situación como una oportunidad de cambio y de crecimiento personal lo cual permite preservar su sentido de bienestar (Tashiro y Frazier, 2003 citado por Garavito et al., 2020). Como lo fue en el caso de dos de los participantes, los cuales comentaron que aunque fue frustrante el rompimiento de las relaciones se encontraban tranquilos porque consideraban que esa decisión era lo más conveniente para ellos y para sus ex parejas, y que tras pasar algunos meses de esa ruptura comenzaron a desarrollar actividades nuevas, buscaron un cambio y este ha sido de mucha ayuda, ya que se enfocaron en su bienestar emocional, psicológico y físico a lo que uno de ellos inició un proceso psicológico y el otro se centró en su ámbito académico, explicando que con esto han visto mejoras en sus vidas gracias a esa toma de decisiones que realizaron centralizando en ideas para su cuidado personal.

La ruptura no deseada produce una desorganización del “yo” en todas sus dimensiones. Puede provocar ansiedad y depresión, la presencia de síntomas del estrés postraumático y síndrome de abstinencia. Además, esta vivencia es susceptible de originar dudas consigo mismo, del otro y hacia el futuro (Jorba, 2019). Como lo fue el caso de uno de los participantes, la cual relató que, como consecuencia de la finalización de su relación, los ámbitos de su vida se vieron afectados, comentó que sintió que todo declinó y cayó en una depresión muy fuerte, principalmente su autoestima disminuyó y no tuvo una red de apoyo estable por ideas de miedo y vergüenza. Incluso mencionó que tras pasar dos meses de la ruptura aún no conseguía mejorar emocionalmente. En situaciones como éstas donde el duelo no es manejado correctamente, se desencadenan una serie

de situaciones incómodas para el sujeto y por consiguiente se desarrollan problemas psicoafectivos.

Existe diversidad de conflictos que se pueden presentar en las relaciones de pareja, y que por medio de las entrevistas aplicadas en esta investigación se pudo evidenciar que la razón de varios de los conflictos que se presentaron durante la relación se debía principalmente a la influencia de terceros, como los amigos y los familiares del otro miembro de la relación, ya que dos de los participantes así lo refieren. Según como lo mencionó la experta en relaciones de pareja entrevistada para este estudio de caso, las relaciones de pareja al estar influenciadas por personas externas a la relación pueden verse afectadas posteriormente, ya que, si los conflictos de pareja no son solucionados por los mismos integrantes de la relación a través de la comunicación asertiva, el respeto y el cariño, no podrán ser resueltos por terceros. Ya que resulta importante que los conflictos se solucionen en equipo, como pareja y en tal caso buscar la ayuda de un profesional en el tema, no permitir que problemas del exterior o sugerencias erróneas de terceros sumerjan la relación en un ambiente negativo

Por otro lado, la universidad de Kansas (2021) también explica que es importante que los individuos resuelvan los diferentes conflictos que atraviesan, porque permite que se tenga una mente abierta frente a la capacidad de conocer nuevas ideas, creencias, motivaciones y antecedentes de las distintas comunidades con las que se llegan a compartir en el transcurso de la vida; así mismo, permite que las relaciones sociales sean más fuertes y se aprende a encontrar y guardar soluciones pacíficas para afrontar situaciones difíciles en el futuro. Como fue el caso de dos de los tres participantes entrevistados que, como resultado de afrontar y resolver los conflictos individuales como consecuencia de la etapa de duelo por la ruptura amorosa, se permitieron desarrollar nuevas actividades y enfocarse en tener nuevas motivaciones que favorecieran su

estabilidad emocional, tales como: practicar deporte, compartir con nuevas personas y centrarse en los estudios mejorando el rendimiento académico notablemente. Es en estas situaciones en donde se logra dar entendimiento a lo mencionado por la Universidad de Kansas, y es que es importante que los individuos acudan a soluciones pacíficas para afrontar una problemática ya que aprenderán para futuras ocasiones y también fortalecerán lazos sociales.

La mediación es la parte encargada de intervenir para ayudar a la solución de un conflicto, esta mediación puede ser por parte de los individuos que están involucrados en el conflicto o de una tercera persona que intervenga, normalmente la persona que realice el papel de mediador lo hace de forma voluntaria con el deseo de servir y colaborar con la situación sin la necesidad de sacar provecho o partido de esto. Se considera indispensable hacer una mediación para ser más objetivos con el caso, ya que desde una perspectiva diferente muchas veces es más factible encontrar o visualizar opciones realistas que se puedan ofrecer y poner en marcha con mutuo acuerdo (Chávez, 2018). Dos de los participantes acudieron a psicología como red de apoyo para afrontar lo que trajo consigo la ruptura de la relación, sin embargo, uno de ellos no continuó con el proceso, mientras que el otro participante decidió continuar con el proceso tras haber pasado ya dos meses de la ruptura de su relación. Cabe aclarar que las mediaciones sirven, aunque una de las partes ya no se encuentre, como lo es la finalización de una relación sentimental, por ejemplo, después de que una pareja termina y se alejan uno de ellos o los dos muy posiblemente tendrán conflictos individuales a lo que con ayuda de un mediador como lo puede ser un profesional en duelo resulta fundamental para llevar un correcto manejo de las circunstancias.

Tal como menciona la psicóloga experta en terapia de pareja, en una relación de pareja saludable deben hacer presencia varios aspectos como la fidelidad, la confianza mutua, el dejar a un lado la rutina, estar conectados los dos, aceptar al otro como es, etc. Varios de los aspectos



mencionados anteriormente hicieron falta en las relaciones de pareja de los participantes, y de los cuales algunos fueron el motivo del rompimiento de la relación, por lo que no se trabajaron anteriormente para tratar de solucionarlos. Las relaciones de pareja de los participantes tuvieron finalidad por razones como infidelidad, distancias, falta de comunicación y empatía por el otro. Por lo consiguiente, para tener una buena relación o para tener una resolución de conflictos en pareja es crucial principalmente el diálogo honesto con asertividad, para así comunicar los aspectos a mejorar, igualmente, conservar la confianza por medio de la fidelidad y sinceridad, tener una vida sexual satisfactoria y no caer en la monotonía.

Las entrevistas realizadas a los amigos de cada uno de los participantes aportaron mayor información que las realizadas a los mencionados anteriormente, en cuanto a la relación de estos, los efectos generados en ellos por la ruptura de la relación, la influencia en su diario vivir, el manejo que han llevado a cabo, ya que los participantes brindaron información a nivel general, mientras que sus amigos describieron a detalle cada uno de los puntos ya mencionados, siendo francos frente a las situaciones que observaron, y a las que se enteraron por vía de sus amigos al no estar presentes.

Por consiguiente, el desarrollo de estas discusiones permitió que las investigadoras identificaran las recomendaciones que podrían hacerle a los futuros investigadores interesados en esta temática o que quieran profundizar en algún contenido similar, teniendo en cuenta que aspectos tales como el proceso de duelo con sus respectivas etapas y el proceso de afrontamiento a los conflictos individuales se presencian en diferentes relaciones socioafectivas y se desencadenan por un sin fin de situaciones a lo largo de la vida, por lo tanto, estas recomendaciones se explicaran en el próximo apartado.

## Conclusiones

Tras haber realizado el análisis de los resultados que se obtuvieron por medio de la aplicación de entrevistas semiestructuradas a los participantes, al amigo más cercano de cada uno y a la psicóloga experta en terapia de pareja, se procede a dar respuesta a cada uno de los objetivos planteados al inicio de este trabajo investigativo.

Primeramente al realizar las entrevistas y hacer el análisis de cada una de las respuestas de los participantes se llegó a la conclusión de que en efecto los tres pasaron por un proceso de duelo tras haber terminado la relación de pareja que se había establecido por un periodo mayor a 3 años, sin embargo, este duelo fue diferente en cada uno de ellos, puesto que en la participante dos, las características propias del duelo por ruptura amorosa se vivieron fuertemente una vez tomada la decisión de finalizar la relación y aún al momento en que se realizó la entrevista donde ya habían transcurrido dos meses, lo que impactó negativamente aspectos de su vida, y de lo cual se podría hablar de un manejo inadecuado del proceso de duelo. Por otro lado, los participantes uno y tres, aunque de igual forma pasaron por este malestar emocional tras la ruptura de la relación estos lograron tener un mejor manejo de la situación, vivieron su duelo de una forma más sana, ya que como lo mencionaron, ellos se enfocaron en conservar su bienestar, aceptando los sentimientos del duelo, pero sin que este interfiriera en su calidad de vida. Lo cual se pudo evidenciar al momento de realizar las entrevistas, porque habían transcurrido dos y tres meses de la finalización de las relaciones y se les escuchaba más tranquilos con respecto al tema. A esto se le suma las entrevistas realizadas con los amigos, quienes con sus respuestas afirmaron que los participantes habían conseguido tener un duelo adecuado sin evitar las emociones de tristeza por la ruptura.

Seguidamente, la forma de afrontamiento que utilizaron los participantes ante la ruptura de las relaciones fue principalmente la realización de nuevas actividades, lo cual les favoreció en dicho proceso, les permitió, tener más tiempo para ellos mismos, se enfocaron más en otros aspectos de su vida, pudieron hacer una reflexión interna de toda la situación, sin embargo, en dos casos se presentaron algunas dificultades con respecto a este afrontamiento, que fue la presencia del otro miembro de la relación, insistiendo con retomar la relación y por otro lado, el seguir conversando con la ex pareja, donde los conflictos aun después de la ruptura no se detuvieron. A lo que se concluyó que los sujetos, aunque implementaron buenas estrategias de afrontamiento tales como: empezar un proceso psicológico, realizar nuevas actividades en su tiempo libre y compartir tiempo de calidad con amigos interfirió en su proceso de duelo mantener la comunicación con sus exparejas.

Ahora bien, teniendo en cuenta la entrevista realizada a la experta en terapia de pareja para el manejo de aquellos conflictos internos o individuales que se presentan como producto del rompimiento de la relación de pareja, la psicóloga experta mencionaba la importancia de ser consciente que se necesita ayuda, y de la voluntad para hacer cambios, por lo que se resalta el valor de las redes de apoyo en esta situación, ya que partiendo de los resultados obtenidos luego de la aplicación de las entrevistas se evidenció que las redes de apoyo a las que acudieron los participantes fueron similares, debido a que estas consistieron en asistir a la ayuda inmediata de los amigos y un profesional en psicología para iniciar un proceso terapéutico como resolución de los conflictos individuales que se desencadenaron. De manera que se concluye que los sujetos actuaron correctamente para solucionar los conflictos individuales, se enfocaron en el manejo adecuado de estas para que no evolucionaran a tal grado que se vieran perjudicados.

Con base a los resultados obtenidos y al análisis de estos, se diseñaron estrategias de afrontamiento tras la ruptura de la relación, entre las que se incluyeron la expresión de emociones, el buscar apoyo social, acudir a un profesional y realizar actividades nuevas, esto con el fin de lograr un adecuado manejo de los conflictos individuales que se puedan presentar en dicha situación.

## **Recomendaciones**

Para dar finalización a este proyecto investigativo se considera necesario sugerir algunas recomendaciones para futuras investigaciones relacionadas a la temática, teniendo en cuenta los resultados objetivos a lo largo del presente trabajo.

Se recomienda trabajar con más participantes de diferentes regiones del territorio colombiano, puesto que en este estudio de caso solo se abarcaron los departamentos de Boyacá, Casanare y Vichada por lo tanto, resulta interesante conocer las estrategias de afrontamiento utilizadas por individuos de diferentes culturas, ya que esta puede ser un factor que influya en el actuar de cada persona, y así mismo, se logre encontrar si existe una diferencia significativa al momento de afrontar dicha situación como es la ruptura de una relación de pareja.

Por otro lado, se recomienda realizar la investigación con los dos miembros de la relación, puesto que sería crucial conocer la perspectiva de cada uno de ellos con respecto a la problemática que se les presenta en dicha situación ya que será significativo que al obtener la información de los dos miembros se pueda explorar más a fondo la relación de pareja y analizar si es prudente implementar las estrategias de la cartilla “Guía para afrontar la ruptura de una relación” como método de reconciliación.

Lo anteriormente mencionado, también se podría trabajar con parejas que comparten escenario tales como el trabajo, la universidad, entre otro, ya que sería de mucho valor identificar el manejo del proceso de duelo tras la ruptura de la relación cuando se ven obligados a seguir compartiendo con la expareja en otros ámbitos, externos a la relación sentimental.

Así mismo, se recomienda extender la indagación con la implementación de más técnicas y/o instrumentos para obtener más información por parte de los participantes, esto con el fin de dar más aportes tanto a los participantes, como a la comunidad en general y a aquellos psicólogos en formación que decidan continuar con el tema de investigación o temas relacionados

Además, se recomienda dar la debida importancia a lo que respecta la atención adecuada al momento en que se da la ruptura de la relación de pareja y aquellos aspectos a los que se debe enfrentar la persona que lo vivencia, puesto que es un problema que, aunque sea común a nivel social no es tratado adecuadamente, y por lo tanto en la población adulto joven se ven interferencias en los ámbitos de la vida cotidiana por dicha situación.

Otro aspecto a recomendar es trabajar con poblaciones de las diferentes etapas del ciclo vital, ya que sería conveniente conocer cómo llevan a cabo el proceso de duelo y afrontamiento tras la ruptura de pareja los adolescentes, los adultos medios y mayores teniendo en cuenta que en estas etapas los factores cognitivos y emocionales varían por el aprendizaje de las experiencias vividas a lo largo de los años.

Llegando a este punto de igual manera resulta considerable recomendar realizar un estudio comparativo con profesionales en psicología y con personas externas al área de la salud, partiendo de la suposición de que estos profesionales tienen un amplio conocimiento sobre la inteligencia emocional, la empatía, la comunicación asertiva, la autoestima y el cómo el desequilibrio en estos aspectos puede afectar la salud mental y por ende el bienestar propio.

Por último, como se especificó en los objetivos se estableció hacer la construcción de una cartilla, la cual en efecto se creó, esto con la ayuda de las entrevistas realizadas, por este motivo la cartilla cuenta con información valiosa sobre conceptos claves a tener en cuenta y con una serie

de estrategias que abarcan cuatro aspectos significativos como lo son la expresión emocional, el apoyo social, la consulta con un profesional y la realización de actividades nuevas. Es por esto que, como futuras psicólogas, investigadoras del presente proyecto y autoras de la cartilla se recomienda la implementación de esta con poblaciones que la requieran.

# GUÍA

PARA AFRONTAR LA  
RUPTURA DE UNA  
RELACIÓN



RELACIÓN DE PAREJA





Universidad de  
Pamplona



Facultad de salud  
Programa de  
Psicología

2021

*Autoras*

Karol Xiomara Gómez  
Piñeros

Mayra Sofía Chaparro  
Rodríguez

*Directora*

PhD. Olga Mariela  
Mogollón Canal

# Contenido

*Introducción*

*¿Por qué es importante?*

*Ruptura de la relación*

*Estrategias*

*Claves*



Esta guía tiene como objetivo dar a conocer estrategias que pueden ser implementadas en personas con conflictos individuales como causa de una ruptura de relación de pareja.



*¿Por qué es importante?*

Todas las personas en algún momento pasan por una ruptura amorosa y con eso se desarrolla un proceso de duelo, el cual muchas veces no es manejado adecuadamente, desencadenando conflictos internos e interviniendo en el bienestar y la calidad de vida de la persona. Es por esto que esta guía brinda información significativa para ayudar a manejar esos conflictos.

  
*¡Ten presente!*



## Ruptura de la relación

La ruptura amorosa es una experiencia dolorosa por la que muchas personas pasamos debido a que se pierde ese vínculo amoroso que se había creado con la otra persona. Se caracteriza por el sentimiento de tristeza, desánimo, furia, confusión, aspectos que podrían afectar nuestro bienestar si no los manejamos adecuadamente. Así mismo dichas características varían en la intensidad dependiendo de la persona, y en la forma que la persona decide afrontarlo



## ¿Duelo por ruptura?

Se da como respuesta a la pérdida del vínculo amoroso que se había establecido con la otra persona, y se caracteriza por un shock emocional y psicológico, así como también se vive de diferentes maneras (Jorba, 2019). Se compone por 5 etapas:

### **Negación**

Niega la realidad mientras continua como si todo estuviera igual (Márquez, 2017)

### **Ira**

Muchas veces la decisión no es mutua, por lo que se genera rabia hacia la otra persona y frustración por lo que ha ocurrido (Corbin, s.f)

### **Negociación**

Se intenta recuperar la relación a toda costa, cuando no se maneja adecuadamente puede resultar perjudicando aún más a la persona

### **Depresión**

Se pierde la esperanza, se tiene una visión negativa de sí mismo, del mundo y del futuro (Márquez, 2017)

### **Aceptación**

Acepta la ruptura y comprende la situación, la persona apunta a reconstruirse y re toma el control de su vida. Es consciente de que ya no volverá, superando así la ruptura (Márquez, 2017)



## Estrategias

Es importante saber cómo afrontar todo lo que trae consigo la ruptura de una relación, por tal razón te traemos algunas estrategias que puedes implementar y que te permitirán:

1

*Aceptar la situación*

2

*Dejar ir a esa persona*

3

*Continuar*



*¡Empecemos con las estrategias!*



Expresa tus emociones

Busca apoyo social

Acude a un profesional

Realiza actividades nuevas

## *Expresa tus emociones*

---

Al terminar una relación es importante centrarse en uno mismo y darse permiso y espacio para sentir y expresar cada una de las emociones (Castro, 2016), por eso te sugerimos:

RESPIRAR

ESCRIBIR

DESAHOGARTE

PRACTICAR  
MINDFULNESS

**RESPIRA**

Toma aire por la nariz lenta y profundamente, retenlo durante 3 segundos, ahora suelta el aire por la boca lentamente repite el proceso 5 veces. Puedes practicar otros ejercicios de respiración y de relajación muscular para manejar el estrés y la ansiedad.

**ESCRIBE**

Maneja una libreta en la que puedas escribir cómo te sientes, identifica las emociones que te aquejan y qué ocurre en tu mente cada vez que aparecen esos sentimientos. Esto te ayudará a conocer la naturaleza de lo que te afecta psicológicamente (Palomares, s.f).

**DESAHOGATE**

No solo se llora de tristeza, también de rabia y miedo, es importante que si tienes ganas de llorar, lo hagas, no te restrinjas de sentir, esto te ayudará a liberarte y encontrar tranquilidad.

**PRACTICA  
MINDFULNESS**

La meditación te ayudará a identificar aquello que está afectando el avance en el proceso de sanación emocional, y a eliminar los sentimientos negativos que te estancan en esa actitud de persona abatida (Lagarda, 2021).





## Busca apoyo social

Es fundamental que en el proceso de afrontamiento a los conflictos individuales te permitas contar con el acompañamiento de las personas con las que guardas confianza, tales como:

*Amigos y familiares*

“

Refugiarse en los amigos, la familia, en general, con cualquier persona con la que nos sintamos a gusto es un paso adelante en este difícil proceso. Estar acompañado, hacer planes o simplemente conversar permiten a la persona que ha sufrido la ruptura sentimental momentos de evasión y de bienestar y la posibilidad de sustituir la negatividad por energía positiva desviando el foco de atención del duro momento que se atraviesa. Parte de los avances y logros que se hagan en este duelo sentimental están íntimamente ligados al apoyo social (Cores, 2020).

”



*¡Ténglo en cuenta!*

## Acude a un profesional

Si consideras que no eres capaz de afrontar la ruptura por ti mismo, asistir a terapia psicológica será un recurso eficaz que te permitirá superar las crisis emocionales generadas por dicha situación (Palomares, s.f).

*Algunos de los beneficios son:*

Minimizar el sufrimiento	Asumir la realidad	Adaptarse a la situación
Restablece el autoestima	Elaboración del duelo	Recuperar la confianza
Mejorar tus habilidades sociales	Gestionar tus emociones	Seguir adelante
Solucionar conflictos	Aprender de esa experiencia	Sanar emocionalmente

## Realiza actividades nuevas

Es importante tener actividades que te puedan distraer y que te ayuden a sobrellevar la situación, por lo tanto, las actividades que vas a encontrar a continuación, te servirán para estar activa física y mentalmente.

Tener una planta y cuidarla	Consentirte	Mira películas	Practica un nuevo deporte
Empezar un libro	Bailar con tu música favorita	Hacer caminatas	Enganchars e a una serie nueva
Decorar tu habitación	Cambiar de imagen	Acampar	Probar nuevas comidas y aprender nuevas recetas
Empezar una manualidad	Organizar tu armario	Ir a museos	Hacer yoga y meditar
Escribirte una carta a futuro	Organizar tus cosas	Estudiar un idioma	Inscribirte a una clase en línea

*Recuerda que estas actividades las puedes realizar tanto individual como en grupo*









# REFERENCIAS

Castro, L. (2016). Cómo superar una ruptura amorosa. Cuidateplus. Recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/pareja/2016/07/22/comio-superar-ruptura-113585.html>

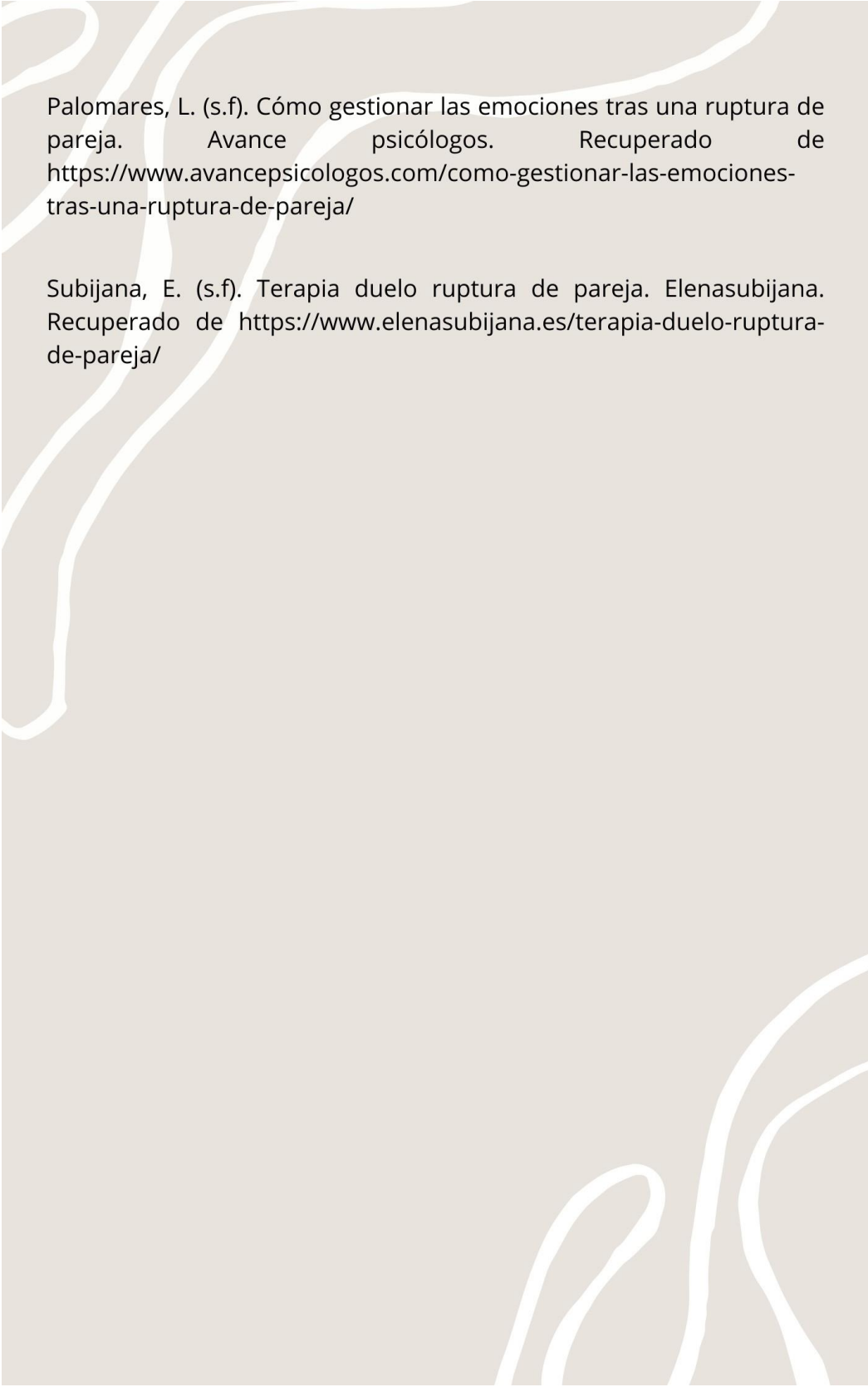
Corbin, J. (s.f). Las 5 fases para superar el duelo de la ruptura de pareja. Psicología y mente. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/pareja/fases-superar-duelo-ruptura-pareja>

Cores, N. (2016). Cómo afrontar una ruptura matrimonial con el apoyo de amigos y familia. 20 minutos. Recuperado de <https://www.20minutos.es/noticia/4503718/0/como-afrontar-con-el-apoyo-de-amigos-y-familia-una-ruptura-matrimonial/?autoref=true>

Jorba, N. (2019). Como superar la ruptura inesperada de una relación de pareja. La vanguardia. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vivo/sexo/20191204/472041306874/duelo-pareja-ruptura-inesperada.html>

Lagarda, L. (2021). Meditación mindfulness efectiva para superar una ruptura amorosa. Soy aire. Recuperado de <https://www.soyaire.com/relaciones/Meditacion-mindfulness-efectiva-para-superar-una-ruptura-amorosa-20210612-0002.html>

Márquez, J. (2017). ¿Cuáles son las fases del duelo en la ruptura de pareja?. La mente es maravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/cuales-son-las-fases-del-duelo-en-la-ruptura-de-pareja/>



Palomares, L. (s.f). Cómo gestionar las emociones tras una ruptura de pareja. Avance psicólogos. Recuperado de <https://www.avancepsicologos.com/como-gestionar-las-emociones-tras-una-ruptura-de-pareja/>

Subijana, E. (s.f). Terapia duelo ruptura de pareja. Elenasubijana. Recuperado de <https://www.elenasubijana.es/terapia-duelo-ruptura-de-pareja/>

## Referencias

- Arévalo, L. y Reina, A. (2019). Ruptura y duelo en la pareja: un proceso no lineal (tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia, Arauca, Colombia).
- Arikewuyo, A., Eluwole, K., Dambo, T y Abdulbaqi, S. (2021). ¿La baja autoestima, la insatisfacción en la relación y la inseguridad en la relación exacerban la intención de romper una relación sentimental? *Curr Psychol*. <https://doi-org.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/10.1007/s12144-020-01221-1>
- Barceló, M. (s.f). *El compromiso en la relación de pareja*. Mensalus. Recuperado de <https://mensalus.es/blog/familia-pareja/2011/07/el-compromiso-en-la-relacion-de-pareja/>
- Casas, V. y García, E. (2020). Análisis documental: características del duelo por ruptura de relación de pareja (tesis de pregrado). Universidad de Pamplona, Pamplona, Colombia.
- Castillero, O. (s.f). *Los 5 tipos de terapia de pareja*. Psicología y mente. Recuperado de <https://psicologiyamente.com/pareja/tipos-terapia-pareja>
- Castro, S. (2021). *Cómo superar una ruptura de pareja*. IEPP. Recuperado de <https://www.iepp.es/como-superar-ruptura-pareja/>
- Chávez, S. (2018). *Guía para la resolución de conflictos*. Ministerio de inclusión económica y social. Recuperado de [https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2018/12/borrador\\_de\\_guia\\_para\\_soluci%C3%B3n\\_de\\_conflictos0950374001540215605.pdf](https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2018/12/borrador_de_guia_para_soluci%C3%B3n_de_conflictos0950374001540215605.pdf)
- Ciquero, L. y Gálvez, G. (2018). *Emociones en adultos jóvenes durante el proceso de diagnóstico de cáncer en un instituto nacional de lima*. Universidad peruana Cayetano Heredia. Recuperado de

[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6415/Emociones\\_Ciquero Banate\\_Lisvet.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6415/Emociones_Ciquero_Banate_Lisvet.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Conchillo, M., Borrás, J., Sánchez, F. y Causobón, A. (s.f). *Guía práctica sobre sexualidad. Sexo y salud*. Recuperado de <https://sexoy salud.consumer.es/etapas-de-la-vida/en-la-edad-adulta>

Congost, S. (2021). *Etapas del amor: todo lo que debes saber sobre las seis fases de una relación*. Rtve. Recuperado de <https://www.rtve.es/television/20210625/etapas-amor-seis-fases-relacion-pareja-psicologia-silvia-congost/2108440.shtml>

Corbin, J. (s.f). *La teoría triangular del amor de Sternberg*. Psicología y mente, Recuperado de <https://psicologiaymente.com/pareja/teoria-triangular-amor-sternberg>

Corbin, J. (s.f). *Las 5 fases para superar el duelo de la ruptura de pareja*. Psicología y mente. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/pareja/fases-superar-duelo-ruptura-pareja>

Corbin, J. (s.f). *Los 11 tipos de conflictos y como resolverlos*. Psicología y mente. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/social/tipos-de-conflictos>

Cores, N. (2021). *¿Qué es la teoría triangular del amor? Las siete formas de amar según el psicólogo Robert Sternberg*. 20 minutos. Recuperado de <https://www.20minutos.es/noticia/4686865/0/que-es-la-teoria-triangular-del-amor-las-siete-formas-de-amar-segun-el-psicologo-robert-sternberg/?autoref=true>

De la Barra, C., y Gaytán, E. (2020). *Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana (Tesis de Pregrado)*, Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.

Durán, M. (2012). El estudio de caso en la investigación cualitativa. *Revista Nacional de Administración*, 3(1), 121-134.

Editorial Etecé, (5 de agosto de 2021). *Conflicto*. Concepto. Recuperado de <https://concepto.de/conflicto/>

Gamboa, D. (2016). *Adultez emergente*. Slideshare. Recuperado de <https://es.slideshare.net/DorisGamboaRodriguez/adultez-emergente>

Garabito, S., Garcia, F., Neira, M., & Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia*, 14(1), 47-59.

Gómez, J. A. M., Cano, M. S., Cantillo, M. L. S., & Suárez, Y. B. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101-116.

Hernández, R., Fernández, B. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª. ed.). McGraw-Hill.

Jorba, N. (2019). *Como superar la ruptura inesperada de una relación de pareja*. La vanguardia. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vivo/sexo/20191204/472041306874/duelo-pareja-ruptura-inesperada.html>

La Rosa, J., y Rivas, G. (2018). *Teoría del conflicto y mecanismos de solución*. Editorial PUCP.

Lorenzo, L. (2021). *Cómo superar una ruptura amorosa: las claves según el psicólogo Guy Winch*. Siquia. Recuperado de <https://siquia.com/blog/como-superar-una-ruptura-amorosa-por-guy-winch/>

Mantilla, O. (2019). *Estudio de caso en duelo por separación y/o ruptura amorosa*. Recuperado de

[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14233/1/2019\\_estudio\\_caso\\_duelo.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14233/1/2019_estudio_caso_duelo.pdf)

Manuel, E. (2018). *¿Cómo solucionar problemas de pareja con madurez y comprensión?*. Centro Manuel Escudero psicología clínica y psiquiatría. Recuperado de <https://www.manuelescudero.com/como-solucionar-problemas-de-pareja-con-madurez-y-comprension/>

Márquez, J. (2017). *¿Cuáles son las fases del duelo en la ruptura de pareja?*. La mente es maravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/cuales-son-las-fases-del-duelo-en-la-ruptura-de-pareja/>

Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electronica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.

MentSalud. (2020). *La teoría triangular del amor*. MentSalud. Recuperado de <https://www.mentsalud.com/la-teoria-triangular-del-amor/>

O'Sullivan, L., Hughes, K., Talbot, F. y Fuller, R. (2019). Muchos peces en el océano: ¿Cómo los rasgos que reflejan la resiliencia moderan el ajuste después de experimentar una ruptura romántica en la adultez emergente?, *J Youth Adolescence* 48, 949–962. <https://doi-org.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/10.1007/s10964-019-00985-5>

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1), 227-232.

Palacios, L. y Pinto, B. (2021). Proceso de ruptura amorosa en un joven de 23 años de la ciudad de La Paz. *Ajayu*, 19(2), 350-382.

Papa, Y. (2015). *La intimidad es la base de la pareja*. La mente es maravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-intimidad-es-la-base-de-la-pareja/>

Papa, Y. (2019). *La importancia del compromiso en las relaciones de pareja*. Eres mamá. Recuperado de <https://eresmama.com/la-importancia-del-compromiso-en-las-relaciones-de-pareja/>

Papalia, D. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13<sup>a</sup>. ed.). McGraw-Hill.

Peña Rubio, D. C., & Castaño Valencia, M. C. (2018). Estilos de afrontamiento y proceso de duelo frente a la ruptura de pareja en una ex pareja de adultos jóvenes. Recuperado de [https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/942/ESTILOS\\_AFRONTAMIENTO\\_PROCESO\\_DUELO\\_FRENTE\\_RUPTURA\\_PAREJA\\_EX\\_PAREJA\\_ADULTOS\\_J%C3%93VENES.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/942/ESTILOS_AFRONTAMIENTO_PROCESO_DUELO_FRENTE_RUPTURA_PAREJA_EX_PAREJA_ADULTOS_J%C3%93VENES.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Peñaranda, A. y Delgado, A. (2017). *Compilación de monografías sobre las disfunciones en las relaciones de pareja*, (tesis de pregrado), Universidad de Pamplona, Pamplona, Colombia.

Pérez Gayón, H. L., Peña Gómez, D., & Silva Estanislao, S. Procesos resilientes en hombres y mujeres que pertenecen a la etapa del ciclo vital de la juventud que atravesaron por una ruptura amorosa. Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/13574/2018danielapena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pérez, M. y Toscano, A. (2018). *Influencia de la etapa de duelo por separación o muerte del conyugue en la autoestima y la participación ocupacional del adulto mayor no institucionalizado de Comfanorte de San José de Cúcuta* (tesis de pregrado), Universidad de Santander, Cúcuta, Colombia.



Psicología y mente. (s.f). *Cómo manejar y superar una ruptura amorosa, en 8 claves*. Psicología y Mente. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/pareja/como-superar-ruptura-amorosa>

Psicología y mente. (s.f). *Las 3 etapas del desamor y sus consecuencias psicológicas*. Psicología y mente. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/pareja/etapas-del-desamor>

Pulido, E., y Lubo, M. (2018). Creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento en jóvenes universitarios. Recuperado de [https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1325/CREENCIAS\\_SIGNIFICADOS\\_ATRIBUIDOS\\_RUPTURA\\_PAREJA\\_AFRONTAMIENTO\\_JOVENES\\_UNIVERSITARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1325/CREENCIAS_SIGNIFICADOS_ATRIBUIDOS_RUPTURA_PAREJA_AFRONTAMIENTO_JOVENES_UNIVERSITARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ramos, J. y Rosada, A. (2019). Conflictos individuales en pareja: perspectiva del rol femenino y masculino de un experto, de una pareja adulta colombiana y de una pareja joven venezolana (tesis de pregrado), Universidad de Pamplona, Pamplona, Colombia.

Rizo, D. (2019). *Las 6 etapas de las relaciones de pareja*. La mente es maravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-etapas-las-relaciones-pareja/>

Romero, C. y Tarache, A. (2016). Descripción del proceso de duelo por terminación de la relación de pareja en los estudiantes de la Universidad de Pamplona (tesis de pregrado), Universidad de Pamplona, Pamplona, Colombia.

Sandoval, A. (2018), *Unidad II la adultez temprana*. Psicología del desarrollo humano II. Recuperado de [http://dgep.uas.edu.mx/archivos/libros\\_2018\\_U1/psicologia\\_del\\_desarrollo\\_humano\\_II\\_U2.pdf](http://dgep.uas.edu.mx/archivos/libros_2018_U1/psicologia_del_desarrollo_humano_II_U2.pdf)

Sanfeliciano, A. (2018). *El compromiso en las relaciones*. La mente es maravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/compromiso-en-las-relaciones/>

Saravia, S. (2018). *Adulthood emergente y temprana (20 a 40 años de edad)*. Slideshare. Recuperado de <https://es.slideshare.net/sabysaravia/adulthood-emergente-y-temprana-20-a-40-aos-de-edad>

Sciara, S., Pantaleo, G. (2018). Relaciones en riesgo: cómo el riesgo percibido de terminar una relación romántica influye en la intensidad del afecto romántico y el compromiso de la relación. *Motiv Emot* 42, 137-148. <https://doi-org.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/10.1007/s11031-017-9650-6>

Stange, I., Ortega, A., Moreno, A. y Gamboa, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, 29, 7-22.

Tarazona, E. y Rueda, O. (2019). Actitudes ante el amor en adultos que han experimentado conflictos de pareja (tesis de pregrado), Universidad de Pamplona, Pamplona, Colombia.

Tovar, P. (2018). *Las 6 etapas de una relación de pareja*. For two. Recuperado de <https://fortwo.es/magazine/etapas-de-una-relacion-de-pareja>

Universidad de Kansas, (2021). *Sección 6. Capacitar para la resolución de conflictos*. Caja de herramientas comunitarias TOC. Recuperado de <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/implementar/proveer-informacion-y-destacar-habilidades/resolucion-de-conflicto/principal>

Universidad de San Buena Aventura Medellín, (2021). *Resolución de conflictos y toma de decisiones*. Recuperado de <https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4675/resolucion-de-conflictos-y-toma-de-decisiones>

- Vaccarezza, G. (s.f). *Adultez emergente, nueva etapa del desarrollo humano*. Instituto de Política Publicas en Salud. Recuperado de <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/columnas-de-opinion/adultez-emergente-nueva-etapa-del-desarrollo-humano/2014-12-04/104433.html>
- Varela, N. (2019). Las representaciones sobre la relación de pareja en adultos jóvenes (tesis de maestría), Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), Universidad Jesuita de Guadalajara, Tlaquepaque, México.
- Villacís, K. (2019). Afrontamiento del proceso de duelo en una ruptura amorosa (tesis de posgrado), Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Villamizar, D. (2009). Las representaciones de las relaciones de pareja a lo largo del ciclo vital: significados asociados y esisción del ciclo vital evolutivo (tesis de doctorado), Universidad Rovira i Virgili, Tarragona, España.
- Zapata, N. (2019). Influencia de la ruptura de pareja en el desempeño laboral: el caso de un grupo de trabajadores residentes en la ciudad de Medellín y Área Metropolitana (Bachelor's esis, Universidad EAFIT). Recuperado de [https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/13656/Natalia\\_ZapataCano\\_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/13656/Natalia_ZapataCano_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y)