



ESCUELA DE PSICOLOGÍA

PROCESO DE ELABORACIÓN DE DUELO EN RUPTURAS AMOROSAS DE JÓVENES  
DE 18 A 25 AÑOS

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos  
para optar por el título de Psicóloga Clínica

Profesora Guía  
Dr. Diana Isabel Robalino Robayo

Autora  
Carolina Izurieta Sánchez

Año  
2015

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA**

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con la estudiante, orientando sus conocimientos para un adecuado desarrollo del tema escogido, y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

-----  
Diana Isabel Robalino Robayo  
Psicóloga Clínica  
C.I: 1713677597

### **DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE**

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes”.

---

Carolina Izurieta Sánchez  
C.I: 1711705226

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a Dios por ser siempre fortaleza y sabiduría en mi vida, agradezco a mis amigos quienes me apoyaron de una u otra forma, agradezco a la gente que decidió compartir su historia y su tiempo para este trabajo de investigación y agradezco a mi familia por ser incondicionales y apoyarme siempre.

Finalmente agradezco a Diana Robalino por toda su entrega para con este trabajo de titulación, agradezco su apoyo, guía y compromiso.

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mis padres, hermanos, a mis amigos cercanos, y a todos quienes de una u otra forma me han apoyado en este caminar.

## RESUMEN

A lo largo de la vida, el ser humano experimenta pérdidas de distinta índole, la mayoría de ellas aportan en su desarrollo; sin embargo, otras implican un sufrimiento mayor como, por ejemplo, la experiencia de una ruptura amorosa de una relación significativa.

El objetivo de esta investigación fue el conocer el proceso de elaboración de duelo que vivenciaron jóvenes de 18 a 25 años al culminar una relación amorosa significativa. Para ello, se obtuvo una muestra de 17 estudiantes de una universidad en la ciudad de Quito, quienes a través de entrevistas y relatos escritos compartieron su experiencia.

El estudio fue realizado con un enfoque cualitativo, de corte transversal y de tipo exploratorio y descriptivo.

En la recopilación teórica, se abordó inicialmente el desarrollo evolutivo del ser humano en diferentes áreas desde el nacimiento hasta la adultez temprana, luego se expuso y se desarrolló sobre el duelo y las rupturas amorosas como tal.

Aunque este trabajo tiene como base teórica la psicoanalítica, se consideró también aportes de la teoría cognitivo-conductual, y a referentes importantes en este tema como Elisabeth Kübler-Ross y William Worden.

En esta investigación, los participantes detallaron sus reacciones frente a la pérdida, los recursos que utilizaron para afrontarla y los cambios internos y externos que han experimentado hasta la actualidad.

El tratamiento de la información se realizó mediante la técnica de análisis de contenido con doce categorías como: reacción frente a la pérdida, fases y

tareas del duelo, estrategias de afrontamiento, motivo de ruptura, relevancia de la relación, tiempo de duración de la relación y del duelo, etc.

A partir de los resultados, se concluyó que el motivo de la ruptura amorosa influye sobre la manera en que se elabora el duelo, así también, se encontró que la búsqueda de apoyo social, la evitación, y la racionalización son estrategias de afrontamiento relevantes en este proceso.

**Palabras clave:** Ruptura Amorosa, Duelo, Relación Significativa, Teoría Psicoanalítica, Análisis de Contenido

## ABSTRACT

Throughout life the human being experiences losses of various kinds, most of which contribute to its development. However, some may involve a greater suffering; for example, the breakup of a significant relationship.

The objective of this research was to learn about the grieving process experienced by young individuals, between 18 and 25 years old, at the end of a significant relationship. To achieve this, a sample of 17 students from a university in the city of Quito was taken. These students shared their experiences through interviews and written stories.

The study was conducted with a qualitative approach that included a cross-sectional view of both exploratory and descriptive types.

The theoretical background first addressed the evolutionary development of the human being in different areas from birth to early adulthood. Then, it exposed and developed topics about grief and breakups as such.

Although this work has a psychoanalytic theoretical basis, it has also considered important contributions from the cognitive behavioral theory and experts in this issue such as Elisabeth Kubler-Ross and William Worden.

In this research, participants detailed their reactions to the loss, the resources they used to face it and the internal and external changes that they have experienced to date.

The data processing was performed using the technique of content analysis with twelve categories which included: reaction towards the loss, phases and tasks of grief, coping strategies, breakup reason, relevance of the relationship, duration of the relationship, mourning, and so on.



From the results, it was concluded that the reason for the breakup affects the way in which the grieving process is lived. Additionally, it was found that seeking social support, avoidance, and rationalization are relevant strategies to cope with this process.

**Keywords:** breakup, grief, meaningful relationship, Psychoanalytic Theory, Content Analysis

# ÍNDICE

1. Introducción .....	1
2. Pregunta de investigación .....	3
3. Objetivos .....	3
4. Marco teórico y discusión temática .....	4
4.1 Desarrollo psico-afectivo desde la infancia hasta la adolescencia.....	4
4.2 Adultez temprana (20-40 años).....	11
4.3 Ruptura amorosa.....	17
4.4 Duelo .....	19
4.4.1 Fases del duelo.....	24
4.4.2 Tareas del duelo .....	25
4.4.3 Duelo patológico .....	26
4.5 Recursos psíquicos utilizados frente a la pérdida .....	30
4.6 Factores culturales.....	33
4.7 Rituales frente a la pérdida .....	35
4.8 Nivel de significación de la pérdida.....	35
5. Preguntas directrices .....	36
6. Método .....	37
6.1 Tipo de diseño y enfoque .....	37
6.2 Muestra/Participantes.....	38
6.3 Recolección de datos .....	39
6.4 Procedimiento .....	40
6.5 Análisis de datos .....	42
7. Resultados .....	43
8. Discusión y conclusiones.....	104

REFERENCIAS .....	113
ANEXOS .....	118

## 1. Introducción

La ruptura amorosa es un tema recurrente en el discurso de las personas debido a su importancia e influencia en la vida de las mismas, por esta razón es de interés conocer cómo es el proceso de elaboración de duelo en las “rupturas amorosas” puesto que en ciertas ocasiones estas experiencias pueden llegar a impactar de una manera traumatizante o a su vez también beneficiosa (dependiendo el caso). En el presente estudio, a partir de una pérdida significativa, se analiza cuáles son las fases en el proceso del duelo, las estrategias de afrontamiento utilizadas para superar el mismo, y los distintos tipos de duelo que puede el sujeto experimentar como consecuencia de la pérdida. Por lo que, para llegar a cumplir los objetivos de este estudio, se procedió a realizar una investigación con enfoque cualitativo, donde se obtuvo una muestra de 17 personas (8 hombres y 9 mujeres).

Se utilizaron dos técnicas de muestreo: la técnica de participantes voluntarios y la técnica de bola de nieve. En la primera, se administraron de manera indiscriminada encuestas en las instalaciones de una universidad de Quito para obtener los potenciales participantes según los criterios de inclusión y exclusión, conociendo su disposición en participar a través de la entrega de sus datos personales para un próximo contacto. El contacto posterior a la encuesta se realizó mediante vía telefónica en la que se procedió a explicarles en qué consistía la investigación y en la que se coordinaron reuniones para la realización de la entrevista o del relato escrito, según correspondiera. En la segunda técnica de muestreo, se contó con dos informantes claves, mismos que proporcionaron datos de potenciales participantes. Tomando estas referencias, la investigadora contactó a estas personas y les explicó de qué trataba el estudio. A todos los participantes se les explicó los criterios de confidencialidad, además de ofrecerles una devolución de resultados al final del mismo.

Cuando la investigadora culminó con las explicaciones pertinentes a los potenciales participantes y éstos aceptaron, se procedió a las firmas de los

consentimientos informados y se aplicaron las técnicas elegidas para la recolección de datos.

Las técnicas que se utilizaron fueron entrevistas semi-estructuradas y relatos escritos, mediante preguntas cerradas y abiertas. La guía de preguntas que se realizó fue basada en los objetivos y las preguntas directrices de la investigación, en donde se tomó en cuenta factores como fases del duelo, tareas del duelo, estrategias de afrontamiento, relevancia de la relación, tiempo de duelo, etc. (las guías de preguntas se pueden encontrar en los Anexos 2 y 3).

En las entrevistas participaron 8 personas; 5 hombres y 3 mujeres, mientras que en los relatos escritos participaron 9 personas; 6 mujeres y 3 hombres

Las entrevistas y los relatos escritos fueron transcritos en su totalidad.

Para el tratamiento de la información, se utilizó la técnica de análisis de contenido donde se procedió a construir distintas categorías según el bagaje teórico y la información obtenida de los participantes, entre las cuales están: tiempo de duración de la relación, sexo, tiempo desde la ruptura amorosa a la investigación, rupturas anteriores, tiempo del duelo, tiempo de reacción inicial, motivo de ruptura, reacción frente a la pérdida, estrategias de afrontamiento, etapas del duelo, tareas del duelo, y relevancia de la relación. Dentro de éstas, se subcategorizó conforme a conceptos teóricos revisados y la información recogida. A cada una de estas categorías y subcategorías se le asignó un código específico para poder identificar la información brindada por los participantes.

Posteriormente, se extrajo textos de las entrevistas y los relatos escritos, para codificarlos y ubicarlos dentro de las categorías y subcategorías correspondientes. Cabe recalcar que mientras se codificó la información, también se modificó las categorías y subcategorías conforme al material recibido.

Con respecto al marco teórico, inicialmente se realizó una síntesis sobre las distintas etapas evolutivas del ser humano desde la primera infancia hasta la adultez temprana, con el objetivo de comprender los cambios biopsicosociales que va experimentando la persona desde que nace, lo cual permitirá comprender desde una perspectiva más completa, el impacto e intensidad que una ruptura amorosa de una relación significativa puede provocar en el sujeto

Posterior a ello, se procedió a estudiar y analizar el fenómeno del duelo y la ruptura amorosa como tal; fases y tareas del duelo, duelo patológico, etc. La investigación fue basada fundamentalmente en la teoría psicoanalítica, aunque también existen aportes desde la teoría cognitiva-conductual y de referentes muy influyentes con respecto a este tema como Elisabeth Kübler- Ross y William Worden.

## **2. Pregunta de investigación**

¿Cómo es el proceso de elaboración de duelo en las rupturas amorosas de jóvenes de 18 a 25 años?

## **3. Objetivos**

### **3.1 Objetivo General**

Conocer cómo es el proceso de elaboración de duelo en las rupturas amorosas.

### **3.2 Objetivos Específicos**

- Profundizar sobre las distintas fases del duelo en las rupturas amorosas.
- Analizar los tipos de duelo que pueden presentarse en las rupturas amorosas
- Descubrir las estrategias de afrontamiento utilizadas en la elaboración del duelo en rupturas amorosas.

## **4. Marco teórico y discusión temática**

### **4.1 Desarrollo psico-afectivo desde la infancia hasta la adolescencia**

En cada etapa del ciclo vital, el ser humano atraviesa por una serie de cambios a nivel físico, cognitivo, afectivo y social, los cuales influyen en diferentes áreas de su desarrollo. Además, éstos son importantes para comprender de mejor manera aspectos que se vinculan a las relaciones sociales y amorosas en cada etapa de la vida, éstas últimas serán consideradas en la etapa entre los 18 a 25 años en la presente investigación. Así, para el abordaje de las mismas se tomarán en cuenta los siguientes factores:

#### **Desarrollo físico:**

##### **Primera a tercera infancia (0-12 años):**

En esta etapa los niños muestran un aumento considerable en su peso y altura, dando lugar así a una proporcionalidad entre la cabeza y el tronco. Además, el desarrollo cerebral es bastante notorio, tanto a nivel morfológico como funcional (Feldman, 2006, pp. 352-353) puesto que existe un aumento considerable de la corteza cerebral, de conexiones neuronales (sinapsis) realizadas en su mayoría por las células gliales, y de plasticidad cerebral, la que permite una buena adaptación del niño al medio que lo rodea (Papalia, Wendskon, Duskin, 2001, p. 183).

##### **Adolescencia (12- 18 años):**

La pubertad es el inicio de la adolescencia. En las niñas se manifiesta cuando tienen su primera menstruación llamada menarquia (11-12 años); mientras que en los niños, ésta inicia cuando tienen su primera eyaculación llamada espermaquia que se da alrededor de los 13 años (Feldman, 2006, pp. 368-369).

Por otra parte, en esta etapa, existe una maduración de los caracteres sexuales tanto primarios como secundarios. Dentro de los primarios se da el desarrollo de pene y testículos en hombres, y de ovarios, útero y vagina en mujeres; mientras que en los secundarios, el cambio de voz, cambios en la piel y apareamiento de vello púbico, facial, axilar y corporal se observa en ambos sexos; el crecimiento de mamas en mujeres y ensanchamiento de hombros en hombres también se evidencian. Tanto en hombres como mujeres se destaca el aumento en la altura llamado “estirón” o “crecimiento repentino del adolescente”. En la mujer, éste comienza antes de la menarquia, y en el hombre desde los 12 hasta los 16-18 años (Papalia y Wendkos, 1988, p. 385).

### **Desarrollo cognoscitivo:**

#### **Primera a tercera infancia:**

El desarrollo cognoscitivo, se refiere al proceso por el cual el niño va comprendiendo el mundo que le rodea en base a la edad y experiencia del mismo.

Uno de los autores más influyentes en este campo de estudio es el psicólogo suizo Jean Piaget quien propone el modelo de las cuatro etapas de pensamiento por la que cursa el ser humano en el desarrollo cognitivo:

- a. ***Etapasensorio motriz (hasta los 2 años):*** el niño percibe al mundo y objetos circundantes mediante los sentidos. No tiene capacidad suficiente para reconocer objetos por representaciones mentales. A partir del noveno mes desarrolla la “permanencia del objeto”.
- b. ***Etapapre operacional (2 a 7 años):*** Desarrollo y uso considerable del lenguaje. El pensamiento es de tipo concreto y egocéntrico. Carecen del pensamiento de conservación. Desarrollan sistemas de representación interna que permite describir sucesos, sentimientos, personas, etc.



- c. ***Etapa de las operaciones concretas (7 a 12 años):*** mayor desarrollo del pensamiento de conservación. Aparecimiento del pensamiento lógico y pérdida del egocentrismo. El niño empieza a entender el concepto de reversibilidad (Jean Piaget citado en: Feldman, 2006, pp. 360-362).

#### **Adolescencia:**

- d. ***Etapa de las operaciones formales (12 años hasta la edad adulta):*** aparece el pensamiento abstracto, formal y lógico que según Piaget inicia con la cooperación con los demás (Piaget: citado en Bear, 1971, p. 98). Se observa el intercambio de puntos de vista, reflexión sobre lo dicho, mayor flexibilidad con respecto a las situaciones, se construyen teorías y se empieza a encontrarle una lógica a los juicios que se hace. Empiezan los cuestionamientos con respecto a la norma (Beard, 1971, pp. 98-99).

#### **Desarrollo psicosocial:**

El desarrollo psicosocial implica el cambio de percepción sobre sí mismo, sobre los demás y sobre el entorno que les rodea (Feldman, 2006, p. 359).

#### **Primera infancia (0-3 años):**

Dentro de esta edad, los niños hasta los 18 meses desarrollan un nivel de confianza en la gente y en los objetos del mundo que los rodea. Por otra parte, otro aspecto importante que se desarrolla en esta etapa es la del "vínculo afectivo" entre el infante y la persona que lo cuida, el cual es esencial para el desarrollo psico-afectivo del niño (Papalia, Wendkos, Duskin, 2001, pp. 283-284).

### **Segunda infancia (3 a 6 años)**

En esta etapa los niños empiezan a relacionarse en mayor medida con hermanos y compañeros de la escuela. La relación con hermanos ayuda al niño al proceso de socialización, adquisición de valores y solución de conflictos en las relaciones fuera de su familia de origen.

Con respecto a los compañeros, los niños empiezan a hacer amistades mayormente de su mismo sexo, basándose en criterios de elección como la realización de actividades, la cooperación con el otro, y el compartir con el otro (Papalia, Wendkos, Duskin, 2001, pp. 450-453).

### **Tercera infancia (6-12 años)**

En esta etapa, los niños se ven influenciados en el desarrollo de su socialización por los patrones culturales tanto del hogar como del entorno.

Los niños empiezan a formar grupos de compañeros (en su mayoría del mismo sexo) con la cual tienen afinidades sociales, raciales, de cercanía, además de la capacidad para intimar mediante la habilidad de mantener e iniciar conversaciones. Además surge un sentido de pertenencia y de identidad dentro de los grupos de pares (Papalis, Wendkos, Duskin, 2001, pp. 555 y 572-573).

### **Adolescencia (12-18 años):**

*Etapa de Identidad frente a confusión (12-20 años):* el adolescente se cuestiona sobre sí mismo y sobre los demás, empieza a buscar nuevos ideales y puede tener dificultad para insertarse en los nuevos roles que sus cambios demandan, ya que todo lo que le ocurre tanto a nivel psíquico como físico es un conflicto debido a la reestructuración de su identidad en la adolescencia (Erikson, 1985, pp. 261-263).

Las amistades se vuelven una fuente esencial de apoyo social, los grupos de amigos son esenciales para lograr autonomía, orientación moral y sentido de pertenencia e identidad (Papalia, Wendkos, Duskin, 2001, pp. 708-712).

## **Desarrollo sexual**

### **Sexualidad infantil:**

#### **Primera hasta tercera infancia**

La sexualidad es una construcción que se cimienta tanto a nivel físico o biológico, como también a nivel psíquico y afectivo, es decir, no corresponde únicamente al acto sexual como tal. Ésta para algunos autores como Freud (1999) se desarrolla desde la primera infancia:

El ser humano desde que nace manifiesta lo que se conoce como el “principio de placer” ya que cuenta con la existencia de la energía libidinal. Esta libido genera una tensión en el sujeto, la cual es liberada mediante las pulsiones como hambre, sueño, sexo, etc. De esta manera, el principio de placer y sexualidad se evidencia en el niño a través de la estimulación en sus zonas erógenas como labios bucales y sus órganos genitales mediante conductas como la succión, lactancia, defecación de heces y el onanismo o masturbación infantil.

Dentro de la primera infancia (0-3 años), los niños desarrollan una función autoerótica, es decir, el niño se satisface en su propio cuerpo mediante una zona erógena, ya que no tienen un objeto sexual determinado. Es recién a los 3-4 años (inicio de segunda infancia) donde se da una primera elección de objeto (Freud, 1999, pp. 39 y 50-60).

Para Freud (1999), esta elección de objeto está determinada por la concepción que el niño crea a través de las diferentes representaciones de la madre, las

cuales se dan por medio de actos como la succión, etapa en la que relaciona su objeto de amor con su objeto sexual, puesto que esta acción brinda al niño excitación sexual de sus zonas erógenas y un sinnúmero de satisfacciones ya que además de la succión, el niño recibe múltiples estimulaciones del cuidador primario a través de besos, caricias, etc, y es por ello que el niño pasa a ser como un “sustitutivo de un completo objeto sexual”. Freud argumenta todos estos sucesos dentro de la etapa de desarrollo oral (pp. 93-94).

Por otro lado, el niño en la segunda infancia (3-6 años) tiende a elegir a personas que lo han amado, muchas veces influido por la impulsión sexual diferenciada (en la mayoría de casos): el niño siente atracción por su madre, y la niña por su padre. Sin embargo mediante la ley, inculcación de valores y preceptos morales, se trazan límites y se genera en los niños la prohibición del incesto. La elección de objeto durante la niñez es llevada a cabo solo en la imaginación y la fantasía del mismo (Freud, 1999, pp. 96-97).

Más tarde, en esta misma etapa, a través del lenguaje y el discurso interno y externo, el niño va cuestionándose (pulsión de saber) y respondiéndose a sí mismo sobre lo que le rodea. A partir de los 3 años empieza a tener un mayor interés sobre su mundo circundante, en especial sobre sexualidad, su origen y todo lo que tiene que ver con ello. Estos sucesos correspondan a la etapa anal (Freud, 1999, pp 63-64).

En la tercera infancia (6-12 años), llamada etapa de latencia se experimenta una “ausencia” de excitación sexual. La pulsión sexual es sublimada y se libera en metas distintas al coito como por ejemplo en el deporte y el juego en general. Aquí también el niño atraviesa un proceso de culturización y socialización importante. Además, existe un resurgimiento de los diques pulsionales (asco, vergüenza, moral) dando inicio a la represión. Estos diques influyen en la construcción de la sexualidad. (Freud, 1999, pp. 47-49). Parte de las pulsiones que influyen en la sexualidad, son las pulsiones parciales, como la de: contemplación, cuando el niño desea mirar los genitales y excrementos

de los demás; exhibición, cuando el niño desea mostrar sus genitales y que deseo de mirar los de los otros; y crueldad que es la incapacidad de compadecer, todos presentes en cada niño, pero dispuestas y ordenadas de distinta manera (Freud, 1999, pp. 61-64).

Así mismo, la función autoerótica hacia la elección de objeto sexual que el niño cursa se divide en 3 etapas:

- a. *Organizaciones pre genitales*: las funciones autoeróticas y de erogenización aún no están desligadas de las funciones y necesidades básicas del ser humano como son la nutrición y la defecación de heces. Para Freud el chupeteo y la defecación además de ser autoerótica, da lugar a una posición de activo pasivo en la actividad sexual, lo cual más tarde influirá psíquicamente en la vida sexual del sujeto.
- b. *Ambivalencia*: presencia de pares opuestos pulsionales que se observan desde pequeños, influyendo sobre lo que se denomina posición sádico y masoquista: activo y pasivo respectivamente. Esta ambivalencia permite un equilibrio posterior en la vida sexual, es decir pasa de un estado (masoquista) a otro (sadismo) dentro del encuentro sexual y dentro de la relación en general.
- c. *Los 2 tiempos de la elección de objeto*: la primera elección del objeto sexual se da alrededor de los 2 a 5 años, sin embargo esta elección permanece latente en la tercera etapa del desarrollo sexual según Freud. En la adolescencia se observa la segunda elección del objeto sexual (Freud, 1999, pp.67-70).

### **Sexualidad en la adolescencia:**

Además de la excitación de los órganos sexuales se genera una serie de cambios con respecto a la elección de objeto y la meta sexual en esta etapa.

Tanto hombre como mujer se empiezan a dar cuenta del sexo opuesto u objeto sexual. Aquí se experimenta un segundo brote sobre la elección de objeto el mismo que es mucho más definido.

La elección de objeto en la adolescencia se relaciona con el resurgimiento de las relaciones primarias de los padres, donde el hombre, por ejemplo, busca en su objeto sexual la imagen de su madre que quedó impresa en su memoria. En esta etapa el adolescente convierte en actos lo que ocurre en su fantasía (Freud, 1999, pp 96 y 98). Por otra parte, el erotismo se manifiesta en el interés por un objeto externo, la meta sexual es el coito, y la estimulación para llegar a ésta se logra a través del placer obtenido por medio de los llamados “tocamientos” anteriores en las zonas erógenas (Freud, 1999, pp.78-83 y 93-95).

#### **4.2 Adulthood temprana (20-40 años)**

Si bien es cierto la adultez temprana está comprendida dentro de los 20-40 años, en la presente investigación como ya se ha mencionado anteriormente se tomará en cuenta al período comprendido entre los 18-25 años mismo que corresponde a la “juventud” o “adultez emergente” (Arnett, 2008, p.11).

##### **Desarrollo físico:**

En esta etapa el adulto joven llega a la cumbre con respecto a fuerza corporal, coordinación, movimiento y resistencia, así como también a un nivel óptimo de salud. En esta etapa entre los 20-30 años se consigue una resistencia física máxima (Lefrancois, 2001, pp. 380-382).

##### **Desarrollo cognitivo:**

Pese a que los estudios demuestran que en la adultez el cerebro ya ha llegado a su desarrollo máximo (aunque siguen habiendo nuevas conexiones

neuronales) se han detectado en esta etapa nuevas formas de pensamiento, mismos que están influenciados por el contexto y la cultura en la que se desenvuelve cada persona, por lo que también se ha constatado que este período existen cambios tanto cualitativos como cuantitativos a nivel de las funciones cognitivas.

En esta edad empiezan a ocurrir cambios graduales a nivel cognitivo que tienen relación con la practicidad, la flexibilidad, subjetividad y la dialéctica. El pensamiento postformal es una de las características más sobresalientes en el desarrollo cognitivo de esta etapa, donde existe un reordenamiento de las operaciones formales. Dentro del pensamiento post formal, el pensamiento maduro o la lógica postformal incluye e integra al pensamiento subjetivo y objetivo (Sinoott, 1998, pp. 24 y 55). El primero se forja a través de las experiencias y percepciones del adulto, en cambio, en el segundo se utiliza una lógica impersonal y abstracta donde se toman en cuenta hechos y situaciones (Berger, 2009, p. 32).

Los factores nombrados anteriormente se visibilizan más que nada en la capacidad de anticipación y enfrentamiento de los problemas, así como también en la capacidad de adaptarse de una mejor manera a las circunstancias y experiencias de la vida diaria (Berger, 2009, p. 30).

Además esta etapa se caracteriza por la flexibilidad cognitiva, la cual permite al individuo elegir de forma dinámica la mejor alternativa para la solución de un problema desde varios puntos de vista y sin dejar de lado la razón ni la emoción que pueda experimentar. Se desarrolla también el pensamiento dialéctico, a partir del cual el individuo es capaz de integrar las creencias y experiencias con las incoherencias e inconsistencias de la vida cotidiana (Berger, 2009, p. 38) ya que desarrollan mayor relatividad en el pensamiento y son mayormente tolerantes ante las divergencias y manera de pensar de los otros (Lefrancois, 2001, p. 400).

Es importante destacar en esta etapa la integración del afecto con la cognición, lo que lleva al adulto a generar un pensamiento más relativista, es decir que no consideran todo lo que el otro dice ni lo que el propio sujeto dice como una verdad absoluta, sino que más bien consideran que los sentimientos, pensamientos, etc están influenciados también por el medio que les rodea, además de proporcionarle mayor equilibrio con respecto a las experiencias personales con el conocimiento (Berger, 2009, p.32).

### **Desarrollo psicosocial:**

Según la teoría psicosocial de Erik Erikson y conforme a la edad en que este trabajo de investigación se enfoca, el joven adulto atraviesa por la etapa llamada intimidad o aislamiento.

Dentro de esta etapa de juventud, los individuos deben conseguir varios logros los cuales llevan a la independencia y autonomía del mismo; realizar un “compromiso ocupacional” es uno de ellos, el cual implica haber culminado los estudios, conseguir un trabajo y alcanzar la independencia económica. Por otra parte, en algunas ocasiones los adultos jóvenes buscan la independencia en cuanto al lugar de residencia por lo que deben tener la capacidad de mantener y organizar a la misma, además de tomar la decisión de: en qué lugar y qué tipo de residencia vivir (Rice, 1997, p. 472).

Por otro lado, el logro más importante según Erikson (1985) en la juventud (18-25 años) es el “logro de la intimidad” (p. 263). La manera en que los jóvenes adultos (desde su adolescencia) empiezan a conseguir su identidad, independencia de su familia de origen y su realización es encontrando un lugar en el sistema social mediante tareas en las cuales el individuo se desenvuelva y encaje (Lidz, 2013, p. 438). Así también, otro factor importante, es conseguir la intimidad con los otros a través de la “participación en grupos sociales compatibles” (Rice, 1997, p. 472) y la intimidad con una persona del sexo opuesto, la misma que, para Erikson (1985), es la intimidad más buscada en



esta etapa. Sin embargo, el conflicto por el que atraviesa el adulto con respecto a ello, es la necesidad de comprometerse o a su vez la falta de voluntad para ello (pp. 263- 266). En algunos casos, otro acontecimiento que ocurre en esta etapa es el ser padres y criar a los hijos (Rice, 1997, p. 472).

Por otra parte, la relación con los padres para los adultos jóvenes sigue siendo importante ya que ellos brindan apoyo y soporte en sus profesiones y familias pese a los cambios que existen a nivel relacional (la relación, el trato, las actitudes y los conflictos cambian). Aunque para Erikson, el mayor logro del adulto está en el matrimonio y en la crianza de los hijos, éstos siguen disfrutando de la compañía de los padres a pesar de los conflictos que pueden ocurrir por diferentes discrepancias en el pensamiento con respecto a los valores y expectativas de los mismos (Papalia, Sterns, Duskin, Camp, 2009, p. 359).

Para el joven adulto es muy importante la elección de pareja, con la cual el sujeto tendrá un vínculo del tipo “amor romántico/erótico” comprendido por las siguientes características:

- Deseo sexual y de intimidad con el otro, sentimientos de anhelo.
- Sensación de que el otro es especial y esencial para la propia felicidad
- Sobreestimación y preocupación sobre el otro

El amor implica un apego e intimidad profunda, una interdependencia emocional mutua, exclusividad y preocupación, además conlleva sentimientos de posesión, celos, dolor aunque también se manifiesta una sensación de éxtasis (Lefrancois, 2001, p. 411).

Otro tipo de amor que está presente dentro de la relación de pareja es el de “compañía”, mismo que se caracteriza por la familiaridad con la pareja y por la tolerancia con los defectos del mismo. En muchas ocasiones las relaciones pasan del amor apasionado y romántico (donde miran a su pareja como un

ideal dejando de lado los defectos y maneras de ser de la pareja) al amor de compañía (si es que la relación continúa) donde se empieza formar una base sólida en la misma.

Es necesario mencionar la manera en como los seres humanos en general eligen a sus parejas. Existen ciertos factores que influyen y determinan esta elección: la cercanía, física y geográfica, elemento que permite la exposición continua del individuo; la reciprocidad, la cual consiste en realizar un intercambio mutuo entre detalles y conversaciones con el otro; la semejanza, es decir, la similitud con respecto a raza, educación, valores, creencias religiosas y maneras de pensar, y por último, la atracción física, factor que permite que las personas se atraigan mutuamente, tiene que ver mucho con la pasión de los amantes (Crooks, 2010, pp. 187, 192-194).

Otro tipo de relaciones que es muy importante esta etapa es el de la amistad, puesto que ésta brinda soporte, compañía, información y simpatía. En la adultez temprana es cuando se forman las relaciones más íntimas y son los años donde más amistades se hacen (Berger, 2009, p. 62).

Según Fehr (1996), los “portales a la atracción” que influyen para hacer amistades son: atracción física (similitud), disponibilidad aparente (empatía), exposición frecuente, ausencia de un criterio de exclusión (pp. 44-60).

Por otro lado, la amistad entre pares del mismo sexo es distinta por razones culturales y biológicas; los hombres en su mayoría (aunque actualmente este patrón está cambiando) son menos propensos a expresar sus problemas con otros hombres y más bien platican sobre actividades e intereses, a diferencia de las mujeres quienes se apoyan y expresan sus emociones fácilmente con sus amigas.

Adicionalmente, es importante destacar la amistad intersexual, la cual permite al individuo conocer un poco más sobre el sexo opuesto. Hoy en día, este tipo

de amistades son más comunes dentro de la adultez temprana (Berger, 2009, pp. 63-64).

### **Desarrollo sexual:**

Durante la adultez temprana las hormonas juegan un papel muy importante en el ámbito sexual; en los hombres la testosterona alcanza su pico máximo, así como también la libido, generando un fuerte interés en el sexo, de hecho, en un adulto joven un simple estímulo peniano es capaz de generar una erección del mismo. La erección del pene en el adulto joven tiene una gran rigidez, goza de una fuerza expulsiva de semen importante, la cantidad que se expulsa de este líquido es de aproximadamente una onza, y el deseo por alcanzar el clímax es incontrolable. Una vez alcanzado el orgasmo y atravesado por el período refractario minutos después, puede volver a tener otro encuentro sexual.

Al hablar del aspecto sexual es importante destacar el modelo descrito por Masters y Johnson (1996) referido a la respuesta sexual masculina y femenina conformada por: excitación- meseta- orgasmo- resolución (citado en: Crooks, 2010, p. 170).

Con respecto a las mujeres jóvenes debido a los cambios hormonales que surgen en su adolescencia, generan gran interés en el sexo, sin embargo, dentro de los 18- 25 años no es el pico máximo de interés como ocurre con los hombres.

Por otro lado, las mujeres pueden llegar a tener uno o varios orgasmos en un mismo encuentro sexual, y lo distintivo de éstas con los hombres en la fase de excitación es que la mujer se manifiesta con la erección de los pezones de los senos (Mulligan, 1998, p. 151), la lubricación, distensión y expansión de la vagina (Lefrancoise, 2001, pp. 387-388).

Cabe recalcar que el deseo sexual en la mujer no solo se despierta con el juego previo al acto sexual como tal, sino también cuando el hombre es capaz de ser sensible a sus emociones y expresa verbalmente su afecto y deseo por la misma (Crooks, 2010, p. 201).

En este momento y como ya se ha mencionado anteriormente, el joven busca una compañera sexual y muchos de ellos deciden comprometerse en matrimonio (Mulligan, 1998, pp. 148-150).

### **4.3 Ruptura amorosa**

Una de las causas más comunes con respecto al estrés emocional, sufrimiento psicológico y malestares físicos asociados al sufrimiento es la ruptura de pareja (González, 2001, p. 56), e incluso para algunos autores como Holmes y Rahe (1967) representa uno de los hechos más estresantes y traumáticos en la vida de una persona después de la muerte de un hijo o cónyuge (p. 213).

Las consecuencias psicológicas y físicas de una ruptura amorosa pueden ser muy parecidas a las que se vivencian cuando se atraviesa el duelo por una muerte: aflicción psicológica expresado en llanto, alteraciones en la alimentación y el sueño, así como también físicamente se experimentan palpitaciones aceleradas, suspiros y estremecimientos (Lefrancoise, 2001, p. 553). Estas alteraciones o síntomas son comunes tanto en gente que ha sufrido un divorcio como en aquellas que aún no están casadas, lo que permite entender que en todo tipo de ruptura de pareja existe un grado de afectación (García e Ilabaca, 2013, p. 2).

La ruptura amorosa implica una experiencia de separación donde se pierde al objeto amado (Cruz y García, 2007, p. 86), y es por ello que se considera un proceso parecido al duelo debido a las semejanzas en sus etapas; choque inicial, negación del hecho, sentimiento de culpa, liberación del dolor y aprender a vivir de nuevo (Casado, Venegas, Páez y Fernández, 2001, pp. 12-13).

Dentro de una ruptura, Pinto (2012) manifiesta que es muy raro encontrar ocasiones en que las dos partes estén decididas a culminar con su relación, sino que más bien por lo general uno de los dos todavía ama y desea seguir con su pareja, por lo que hay que considerar los procesos emocionales de los individuos como un verdadero proceso de duelo (p. 177).

En un estudio realizado en la Universidad Iberoamericana, ciudad de México, se buscó medir el significado psicológico de una ruptura de pareja significativa. La muestra constaba de 90 jóvenes de 18-29 años y la técnica utilizada fue la exploratoria con método mixto. Al aplicar el instrumento para este fin, se encontró que las palabras que más se utilizaron para conceptualizar la ruptura fueron; 1) tristeza, 2) dolor, 3) enojo, 4) engaños, 5) infidelidad (Barajas, Robles, González y Cruz del Castillo, 2012, p. 26).

### **Causas de una ruptura amorosa**

Una ruptura amorosa tiene algunas causales como son: incompreensión, celos, conflictos causados por diferencias de género, falta de compromiso entre una de las partes, inexistencia de metas conjuntas, infidelidad, entre otras (Barrios y Pinto, 2008, p. 152).

Con respecto a las causales nombradas anteriormente, la falta de comunicación, y la falta de intimidad en el aspecto emocional mayoritariamente son componentes que influyen para una ruptura amorosa, así como también el fin del amor.

Hoy en día algunos motivos que también influyen para una ruptura amorosa son la mayor independencia financiera por parte de la mujer, la poca tolerancia frente a la infidelidad y el maltrato tanto físico como psicológico por parte de la pareja.

Sin embargo, parece ser que los desencadenantes más comunes para una ruptura son:

- 1) Infidelidad
- 2) Irresponsabilidad
- 3) Incomunicación
- 4) Enfriamiento de la relación
- 5) Problemas económicos
- 6) Inmadurez (Casado, Venegas, Páez, Fernández, 2001, p.13).

#### **4.4 Duelo**

La palabra “duelo” etimológicamente significa “dolor” o “desafío o combate entre dos” (Corominas, 1961, p. 193).

El duelo es considerado como “el resultado de la pérdida de algo o alguien importante” (Lefrancoise, 2001, p. 552). Por otro lado, el “proceso de duelo” vendría a ser el proceso de elaboración que se desencadena por la pérdida de algo o alguien, ya sea por muerte o por otra razón (Nomen, 2007, p. 19).

La duración del duelo es variable y no existe una teoría única y válida con respecto al mismo, Riso (2012), por ejemplo, plantea que puede durar de 6 a 12 meses (p. 103); Cruz y García (2007), consideran que aunque el tiempo es variable, la etapa más difícil son los dos primeros años (p. 86); y Worden (1997) en cambio, propone que el sujeto termina el proceso de duelo cuando completa las tareas propuestas en su modelo de afrontamiento para el duelo (p. 36).

Para esta investigación, es importante tener de referencia a autores y textos que han sido escritos y publicados en décadas anteriores pero que aún sirven de base para el desarrollo teórico de la investigación, puesto que aún sus escritos son aplicables a la sociedad y cultura en la que nos desenvolvemos. Así pues, históricamente, el duelo empieza a ser estudiado por Freud, quién aportó elementos de gran interés sobre el tema que hasta la actualidad son tomados en cuenta. En su texto “Duelo y Melancolía”, escrito en 1915 y

publicado en 1917, Freud reconoce al duelo como un proceso normal y doloroso del sujeto ante una pérdida significativa, en el cual se libera la libido investida en el objeto perdido (Freud, 1917, 6, pp. 2091-2092). En este mismo texto Freud define al duelo como “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc.” (Freud, 1917, 6, p. 2091). Plantea además que aunque éste puede producir un cambio en las conductas del sujeto en su vida cotidiana, no es un proceso patológico y que con el paso del tiempo terminará sin necesidad de tomar medicamentos.

Por otro lado, expone que el duelo es un proceso donde se experimenta pesar y dolor por la ausencia y la pérdida de la persona amada. Se manifiesta por un profundo desinterés por el mundo exterior, incapacidad de poder sustituir al objeto amado, y sentimientos de extrañeza al realizar actividades no relacionadas con la persona amada.

El objetivo del proceso de duelo es el de liberar la catexia libidinal depositada en el objeto perdido. Este objetivo se consigue a través del tiempo, mediante un gran trabajo a nivel de la desinvestidura libidinal, y mientras el objeto amado siga estando presente en la psique del sujeto. En este proceso, la libido que estaba depositada en el objeto de amor, empieza a liberarse para finalmente dejar al “yo” libre y sin inhibición (Freud, 1917, 6, pp. 2091 y 2092).

En el caso del duelo por ruptura de relación amorosa, la pérdida viene a ser de tipo ideal, ya que el objeto en sí no está muerto literalmente, sino que se pierde como objeto de amor y puede reconocer lo que ha perdido en él.

Para Grinberg (1973), el duelo comprende un proceso dinámico donde la personalidad del sujeto y las funciones del Yo; defensas, relaciones con los demás, actitudes, son factores que influyen en éste.

Dentro del duelo existe un sufrimiento causado por la pérdida del objeto y por las partes del Yo proyectadas en éste. El Yo también demanda gran esfuerzo

psíquico para recuperar el ligamen con la realidad, lograr desligarse de los aspectos persecutorios del objeto perdido e interiorizar aspectos bondadosos y positivos del mismo (p. 146).

En una investigación macro realizada con el grupo de Muerte y Duelo, quienes forman parte de la Universidad Manuela Beltrán en Colombia, y haciendo énfasis en protocolos de intervención con respecto al duelo en adultos, se buscó reconocer las respuestas más significativas en el duelo frente a la ruptura de pareja mediante la revisión y análisis de 4 historias clínicas de personas que habían vivenciado esta situación. Las reacciones que más se encontraron fueron: posición de mucha tristeza por el papel que había desempeñado el otro, la proyección con la pareja en el futuro y los daños que ha recibido: cambios en las nociones del amor, pareja, transformación en el autoconcepto, además de culpabilización. Además, se atribuye la separación a las acciones del otro, y cuando la infidelidad es la causa, la negación se mantiene frente a la pérdida (Carmona, 2012, p. 35 y 38).

Por otra parte, otro término que introduce Freud (1917) con respecto al duelo es el de melancolía con el cual existe una diferencia importante puesto que aunque en el proceso de duelo se vive lo mismo que en la melancolía, en ésta última existe una perturbación en el sentimiento de sí mismo.

En la melancolía, el sujeto suele empobrecerse a sí mismo, a su yo, con denigraciones, culpabilizaciones y sentimientos de ser indigno, o de no ser merecedor de nada bueno. En este caso, aunque todas las autocríticas, reproches y lamentos que se hacen así mismos son dirigidos hacia el objeto, éstos regresan al Yo. En este proceso patológicamente la libido se queda fijada en el Yo y se produce una identificación con el objeto.

Además, en la melancolía el sujeto reconoce a quién perdió, más no reconoce lo que ha perdido de éste, por lo que en la melancolía habría una pérdida del objeto a nivel inconsciente; mientras que en el duelo normal, aunque el mundo



del sujeto ha quedado vacío y pobre no existe nada inconsciente con respecto al objeto que se ha perdido. En el melancólico, la pérdida tuvo efecto en su propio Yo, donde la instancia crítica de la conciencia moral o Superyó se encuentra disociada y separada (Freud, 1917, 6, pp. 2091-2093), como Cruz y García (2007) plantean, en algunos casos el aferramiento al objeto amado y perdido son tan extremos que resultan ellos mismos los perdidos, y su separación resulta casi impensable puesto que implica su propia desaparición (p. 89).

Otro aporte psicoanalítico con respecto al duelo es el de Melanie Klein (1979) quien concibe al mismo como el “resurgimiento de algo pendiente”, referido a las experiencias de pérdida en la infancia (renuncia al pecho, relación sexual con los padres, pérdida de distintos vínculos en diferentes periodos de evolución libidinosa, etc). M. Klein plantea que en el duelo el sujeto toma dos posibles posiciones ante la pérdida: depresiva o esquizoparanoide; y que la manera de elaborar duelos en esta etapa influyen sobre duelos posteriores. Catalogó al duelo como una nueva activación de la posición depresiva infantil que genera ansiedad ya que se considera al objeto perdido como una totalidad. Para M. Klein, en el duelo patológico, el sujeto no tiene la capacidad de generar objetos buenos internos y alcanzar seguridad interna. Sin embargo, al igual que Freud (1917), apunta también a que el duelo es el camino para la reparación de la pérdida y que el dolor vivenciado dentro de la elaboración del duelo se debe a la necesidad de renovar sus vínculos con el mundo externo y más que nada por la reconstrucción del mundo interno que se siente en peligro de desastre.

Igualmente Klein (1979) expone que se supera la etapa de duelo cuando se acepta que el objeto perdido no es perfecto, confiando en los objetos buenos internos y en los valores que fortalecieron la confianza en esa persona amada (pp.74-75).

Aunque en el duelo normal se reactivan las ansiedades psicóticas tempranas, uno de los peligros que enfrenta el sujeto en este periodo, es que afectos como

el odio, sean volcados sobre sí mismo haciendo ver a la persona amada y perdida como un perseguidor, desequilibrando de cierta forma las creencias y conceptos sobre los objetos buenos internos, trastornando el proceso de idealización.

Cabe recalcar, que la elaboración del duelo, puede mostrarse también a nivel somático (enfermedad somática, trauma físico o vivencia hipocondriaca), es decir a nivel corpóreo y se lo mira a éste como un ataque al self y a su identidad (Grinberg, 1961, pp.149 y 174).

En un estudio descriptivo a jóvenes chilenos (225 jóvenes) se revisó y se tomó en cuenta algunas variables con respecto a las relaciones de pareja y su ruptura; en este estudio se evidenció que en primer lugar la necesidad de intimidad es la más importante; en la experiencia de ruptura, a nivel cognitivo, lo que más se manifestó fue desilusión, decepción, incredulidad; a nivel emocional, la culpa; y en actitudes y acciones, las respuestas psicosomáticas (Casado et al, 2001, pp. 15, 16,18 y 23). Así mismo, al medir las consecuencias físicas de la ruptura amorosa, se encontró que la depresión era la más común en este grupo: 45% (Casado et al, 2001, pp. 24-25).

En el mismo estudio, cuando se evaluaron las vías más utilizadas para afrontar la ruptura por parte de los jóvenes, se encontraron entre las más utilizadas la aceptación del problema, y la resignación y rescate de lo positivo, en cambio, la menos utilizada fue el enfrentamiento del problema.

En el mismo grupo de jóvenes investigados, con respecto a los costos (desgaste afectivo por la pérdida) y beneficios de la relación de pareja al terminar la misma, se encontró que el 74% hace énfasis en los costos personales, el 7% en la relación en sí misma, y el 13% en la imagen del otro. Cabe destacar que el 6% está dispuesto a repetir la experiencia pese a sus costos.

En los beneficios, el 68% mira las ventajas en sí mismos, el 24% en la relación, y el 8% en lo que el otro les aportó. Una observación de este estudio, es que pese a que dentro de la relación, la pareja ocupaba un lugar muy importante, en las reflexiones finales se observa que el individuo recupera su espacio y deja una clara demarcación con su ex pareja (Casado et al, 2001, pp. 26, 28 y 29).

#### **4.4.1 Fases del duelo**

Otra autora reconocida por su trabajo intenso y de larga duración con moribundos es Kubler-Ross, quien en 1969 creó y publicó el modelo (ahora muy conocido y utilizado) sobre las 5 fases que consta el proceso de duelo: negación, aislamiento, desesperanza, negociación y aceptación (citado en: Nomen, 2007, pp. 26 y 32).

Dentro del duelo, existen fases descritas por Kubler-Ross en 1969 que se manifiestan en el proceso y que se describen con las siguientes características:

- Negación: imposibilidad de aceptar como real el hecho de la pérdida o de la enfermedad (en este caso sería la pérdida simbólica del objeto amado).
- Ira: sentimientos de rabia, envidia, resentimiento por haber perdido la salud y encontrar culpables externos como la familia, amigos, Dios, así como también culparse a sí mismo por lo acontecido.
- Pacto/negociación: se alía con aquellos en los que la fase anterior mira como culpables y los mira como agentes que facilitan su recuperación, así como también se muestra un compromiso con la misma.
- Depresión: el inmenso dolor y vacío que siente frente a la situación de enfermedad en la que se encuentra el individuo.
- Aceptación: el paciente reconoce sus limitaciones, se hace responsable de su situación y vive un espíritu de lucha (Kübler Ross, citado en: Ávila, Moral de la Rubia, 2013, p. 110).

Dentro del duelo existe una alteración del juicio de la realidad, lo que dificulta la diferenciación entre realidad externa (percepción) e interna (fantasía) debido a la magnitud del dolor y al debilitamiento del Yo que produce la pérdida, por esta razón mecanismos de defensa como la negación acompañados de la omnipotencia, mecanismos obsesivos, fóbicos, disociación, entre otros, se hacen presentes, de ahí que la persona necesita de un tiempo para la elaboración de la pérdida como tal y lograr así su adaptación con la realidad. La elaboración del duelo como tal, se da cuando se reviven las partes positivas del desarrollo temprano, logrando así reintroyectar los objetos buenos tanto a nivel del Yo como del Superyó, además de los aspectos positivos que eran proyectados en los objetos. De esta manera se da el proceso de asimilación del Yo (Grinberg, 1973, p.159).

En un estudio realizado a 8 mujeres de 28 hasta 46 años, con trabajo y profesión (7 de 8), con un vínculo conyugal de 5 a 23 años y con un período de separación de 8 meses hasta 4 años y 3 meses, se pidió que hablaran sobre sus experiencias y emociones durante el proceso de divorcio. La investigación fue realizada a modo de entrevistas y los resultados arrojaron tanto emociones negativas como positivas. En las negativas, se manifestó temor e inseguridad sobre el futuro inmediato; así como también la vulnerabilidad a nivel físico y psicológico, incomodidad con sentimientos de ambivalencia, sensación de pérdida y a su vez pensamientos con intenciones hostiles. Se reconoció un trabajo arduo de sí mismas en el tiempo para aceptar la pérdida y recuperarse, sin embargo en ocasiones no se logró tal objetivo. Con respecto a las positivas, se manifestó una etapa de mucho aprendizaje de sí mismo, descanso de las situaciones conflictivas, así como también se recuperó la valía personal en distintos niveles, logrando un bienestar propio (Gómez, 2011, pp. 391 y 396).

#### **4.4.2 Tareas del duelo**

El modelo cognitivo, en cambio, toma al individuo en el proceso de duelo como “activo” en su vivencia y lo hace responsable de las tareas a realizar para superar el trauma de la pérdida (Nomen, 2007, pp. 31-32).

William Worden, psiquiatra reconocido, quien en 1997 en su libro “El tratamiento del duelo” planteó un modelo sobre las tareas que deben cumplirse en la superación del duelo: aceptar la realidad de la pérdida, trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, adaptarse a un medio donde el difunto está ausente, recolocar emocionalmente al difunto y continuar viviendo. En relación a la ruptura amorosa éstas se relacionarían con la capacidad del sujeto para recuperar su individualidad y separar su proyecto de vida conjunta con la pareja a una individual (García e Illabaca, 2013, p 1).

**Tarea 1: Aceptar la realidad de la pérdida:** Tarea que se cumple al aceptar la pérdida como real tanto a nivel intelectual como emocional después de vivir varias experiencias (fases de duelo y rituales).

**Tarea 2: Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida:** El procesar el duelo depende del vínculo que se haya tenido en la relación. Un recurso muy valioso que aporta en el procesamiento de la pérdida es la búsqueda de apoyo social ya que ayuda a resistir la pena de una manera más óptima además de proporcionar alivio al malestar que con el tiempo se va esfumando.

**Tarea 3: Adaptarse a un mundo sin la persona fallecida:** Vivir normalmente sin el objeto de amor se vivencia en las adaptaciones externas, en la vida cotidiana sin la persona, en el volver a constituirse internamente sin el objeto amado, y espiritualmente en formas nuevas de percibir y mirar al mundo al buscar nuevos sentidos y oportunidades a su existencia.

**Tarea 4: Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo:** Encontrar una manera exclusiva de conexión con la persona ausente, aunque en el duelo el objetivo es descubrir nuevos potenciales de sí mismo y entablar nuevas relaciones (pp. 27-36).

#### **4.4.3 Duelo patológico**

Desde la primera infancia, el niño empieza a sufrir separaciones con el objeto amado, lo cual permite un aprendizaje gradual para sobrellevar las mismas. En

este proceso, el sujeto experimenta frustración, siendo ésta una herramienta que le facilita poder seguir adelante. Sin embargo, en algunas ocasiones, estas separaciones pueden volverse conflictivas para algunos sujetos.

Al hablar de la pérdida, M. Klein (1960) plantea que una integración permanente y completa del sujeto no es posible, sin embargo, la capacidad para recuperar las partes perdidas del mismo es una predisposición para el desarrollo normal del sujeto. La integración de las partes perdidas del sujeto va a llevar a la finalización de la posición depresiva, y ésta va a depender de la inclinación del sujeto hacia la pulsión de vida, la aceptación del Yo, y del rol que toma la pulsión de muerte. Mientras más rico se hace el Yo, de mejor forma puede integrar sus impulsos destructivos y sintetizar las diferentes aspectos del objeto, ya que lo que es rechazado y genera ansiedad y dolor también son partes valiosas de la personalidad y de la fantasía del sujeto (p.305).

Para la elaboración del duelo, se necesita un trabajo intenso a nivel del Yo; éste debe atravesar por varios tiempos; duelo por el objeto; duelo por las partes del Yo depositadas en éste; reparación y recuperación de las partes dañadas del Yo; reparación del objeto dañado; recuperación de los objetos buenos internos; y por la función sintética con la cual el duelo se dará por finalizado.

Por otro lado, dentro del duelo operan dos tipos de culpa; la depresiva y la persecutoria. La depresiva, presente en el duelo normal permite la reparación del objeto, logrando así la liberación de los componentes persecutorios, lo cual generará una total reparación del yo que incluye un enriquecimiento a sí mismo, sublimación del dolor, y reparación de los objetos.

Cuando la culpa depresiva es la que domina en el proceso, el sujeto se encontrará más integrado e inclinado hacia el instinto de vida, dando lugar así a una mayor confianza en sus recursos para la reparación del Yo y del objeto perdido, lo que facilitará la retirada de la libido sobre el objeto para establecer nuevas relaciones objetales (Grinberg, 1973, pp. 193-194 y 204).

En cambio, la culpa persecutoria, se encuentra presente en el duelo patológico, impidiendo la restauración del sujeto. Este tipo de culpa, puede desencadenar en cuadros melancólicos y en ocasiones en conductas psicóticas (Grinberg, 1973, p.153).

Para algunos sujetos, los cambios, los progresos, aunque puedan ser positivos y distintos implican una alteración y una amenaza para su identidad, por lo que en algunas ocasiones el Yo de éstos alcanzan un alto nivel de rigidez dispuestos a evitar cambios, dando lugar a las repeticiones, a las compulsiones, con el deseo de conservar aspectos del Yo que no desean exponerse a la pérdida, convirtiéndose en algunas ocasiones en fobias, las cuales no tienen otra función que la de enmascarar ansiedades persecutorias y reacciones depresivas con respecto a los sentimientos de pérdida de partes del self y de su identidad, manifestándose sentimientos de ansiedad y depresión ante el cambio. La depresión que puede ocurrir en el sujeto puede darse debido a la pérdida de la parte del Yo en la cual existía una expectativa de triunfo (Grinberg, 1973, pp.188).

La culpa persecutoria da lugar a la aparición de distintas defensas: la identificación, cuando el sujeto ha interiorizado la imagen del objeto dentro de sí mismo después de haberlo introyectado; y la regresión hacia la etapa oral-canibalista, puesto que quedan con la sensación de haber “devorado al objeto”. Aquí se puede mostrar una restricción o una voracidad, como por ejemplo a los alimentos, en donde la comida tiene dos funciones: superar la depresión mediante la recuperación del objeto perdido, y a su vez, necesidad de reforzar la debilidad del Yo y fortalecerse a nivel psíquico mayoritariamente. La comida además tiene un valor defensivo frente a las ansiedades paranoides mermando así los vacíos paranoides y las amenazas que ponen en peligro al Yo.

La pérdida del objeto, desde un punto de vista paranoide, implica para el sujeto una incapacidad de control y de retención del mismo, por lo que en su negación ingiere un sustituto constantemente.

Otra reacción común dentro de los melancólicos y el duelo patológico, es la reparación maníaca, la cual se da mediante el desplazamiento hacia objetos sustitos que poco tienen que ver con los originales, (y que por lo general siente un desprecio inconsciente); y la despersonalización que es el tener un sentimiento de extrañeza de sí mismo (Grinberg, 1973, pp.160-165).

El acto de la reparación que se da dentro del duelo, puede verse alterada cuando existe un deseo y gratificación sádica de humillar y derrotar al objeto, y así es como de ser objetos que desean ser restaurados se tornan en objetos perseguidores, reviviendo así los temores paranoides. Esto ocurre como un cumplimiento a sus fantasías destructoras que llevan al sujeto a una depresión o a un aumento de las defensas maníacas.

Dentro de la reparación maniaca se reactiva la posición depresiva así como también ansiedades, culpas y sentimientos de dolor y pérdida que se vivenciaron en las primeras experiencias de separación del niño como la situación del pecho y la edípica. Las defensas maníacas que se utilizan cuando las angustias depresivas son muy intensas son; disociación, negación, omnipotencia e idealización y que pertenecen a la posición esquizoparanoide (Grinberg, 1973, pp. 147-150).

En otro aspecto, Radó (1956), plantea la importancia de la sucesión de fenómenos en la reparación del objeto: culpa- expiación- perdón. En el melancólico, el Yo, piensa que mediante la expiación obtendrá nuevamente al objeto perdido; el superyó, se identifica con el objeto perseguidor y castiga al Yo, y éste último será el que carga con las culpas del objeto castigando así al objeto malo que se encuentra introyectado en el Yo (citado en: Grinberg, 1973, p.152).

Con respecto al objeto perdido, existe una ambivalencia entre los afectos de odio y amor. Por causa de este odio se puede dar lugar a una satisfacción sádica, siendo ésta una de las posibles causas para la tendencia del sujeto al suicidio, ya que éste orienta a sí mismo la hostilidad que está siendo dirigida al objeto de una manera primitiva (Grinberg, 1973, pp.147-148 y 152).



En conclusión, en el duelo, existe una resistencia natural al mismo, pero cuando ésta es excesiva puede desencadenar en cuadros psicóticos. Al final del proceso normal del duelo, es la realidad quien triunfa, y se da lugar a la resignación, sin embargo, para llegar a ello, se necesita la sustracción de la libido (Grinberg, 1973, p. 147).

#### 4.4.3.1 Tipos de duelo

Existen distintos tipos de duelo que vienen a ser parte de los duelos complicados. Worden (1997) realizó una clasificación de 4 tipos de duelo;

- **Duelo crónico:** la persona mantiene el duelo por varios años, y aunque se da cuenta de ello no puede resolverlo por sí sola.
- **Duelo retrasado/inhibido o pospuesto:** cuando la reacción y experiencia emocional no fue suficiente para elaborar la pérdida en su totalidad, ésta vuelve a aparecer tiempo después, por ejemplo, en fechas especiales, una pérdida posterior o a su vez ante situaciones de muchas pérdidas.
- **Duelo exagerado:** respuestas excesivas ante el duelo y que interfieren en la vida cotidiana, la cual si no se trabaja puede desencadenar en depresión clínica.
- **Duelo enmascarado:** respuestas que causan malestar pero no son reconocidas como parte del duelo, no son reacciones conscientes y la imagen que la persona proyecta a su alrededor es que no está pasando por este proceso. Se puede dar por conductas desadaptativas; consumo de alcohol o somatización del dolor como un trastorno somatoforme (pp. 104-108).

#### 4.5 Recursos psíquicos utilizados frente a la pérdida

Cuando un individuo atraviesa por una experiencia que implica altos niveles de estrés, éste genera “formas de afrontamiento”, mismas que le permitirán enfrentar las demandas tanto externas e internas cuando siente que sus recursos se han desbordado o han excedido su capacidad de contención para con la experiencia vivida.

Dependiendo de las circunstancias en que se encuentre el sujeto podrá generar diferentes “estrategias de afrontamiento”: las centradas en el problema, donde el sujeto a través de la modificación y eliminación de factores intenta cambiar el problema; y las centradas en la emoción, donde éste intenta regular sus emociones con respecto a la experiencia vivida. Para la ruptura amorosa, la menos efectiva es esta última, a diferencia de la primera que es más efectiva y brinda un sentido de autoeficacia al sujeto que le servirá para experiencias futuras (Rodríguez, Pastor y Lopez, 1993, p.354).

Según varias investigaciones, otra estrategia de afrontamiento utilizada dentro de la ruptura de pareja y que ha demostrado su eficacia con respecto a esta situación, es la de evitación puesto que ayuda a reducir la ansiedad y el estrés ya que se reconoce a la amenaza, y resulta ser positiva más aún cuando se carece de una conducta instrumental (García e Ilabaca, p.4). Es importante recalcar que ésta estrategia para ser efectiva también debe ir acompañado de una asimilación y resolución del conflicto y situación que altera y estresa al sujeto (Rodríguez, Pastor y Lopez, 1993, p. 353).

Cano, Rodriguez y García (2007) describen otras estrategias de afrontamiento que complementan lo anteriormente expuesto: resolución de problemas (modificar la situación), reestructuración cognitiva (modificación de significado-resignificación/racionalización), apoyo social (búsqueda de apoyo emocional), expresión emocional (liberación de emociones y sentimientos), evitación de problemas (negación y evitación), pensamiento desiderativo (deseo de que la realidad no fuera estresante), retirada social (aislamiento y alejamiento con todo lo que tiene que ver con la situación estresante, en este caso con la ex pareja), autocrítica (atribución de culpa a sí mismo y autocrítica) (pp. 31-32).

Por otro lado, Grinberg (1973) expone la identificación proyectiva como otra estrategia de afrontamiento, la cual consiste en realizar con otros individuos actividades o situaciones que en otro momento (con su ex pareja) no pudo hacer (p. 193).

Grinberg (1973) también plantea que la liberación de emociones se detiene en ciertas fases del duelo por el gran control maníaco que vive el sujeto, sin embargo, éstas se liberan cuando el control cesa.

Para él, cuando un sujeto llora, no solo se expresa y alivia tensiones, sino que inconscientemente libera objetos malos y excrementos, enfatizando así la importancia de transitar por este “penar” para lograr la reparación y conservación del objeto. Plantea también que recordar y revivir situaciones pasadas ayudan a recuperar las partes perdidas del self (pp. 150 y 193).

En un estudio en Chile se buscó medir la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en jóvenes afectados por la ruptura de pareja. Se tomó una muestra de 227 personas de 18 a 35 años que hayan culminado una relación de pareja en los últimos 12 meses y mediante método cuantitativo se les aplicó cuestionarios donde medían sus estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. En los resultados se encontró una relación positiva entre la estrategia de evitación, búsqueda de apoyo social y expresión emocional con relación al bienestar psicológico, además de una relación negativa de la autocrítica y el pensamiento desiderativo con una dimensión del bienestar psicológico (relaciones positivas con otros) (García e Ilabaca, 2013, p.1).

Otras maneras por las que el sujeto puede sublimar su sufrimiento es el descubrimiento o desarrollo de dones bajo la tensión de penas y frustraciones (pintura, escritura, etc). En otras ocasiones, el sujeto empieza a racionalizar mejor sus experiencias y puede desarrollar una mayor valoración por el resto de los sujetos, volviéndose más tolerantes y sensatos.

En el proceso de duelo, cada avance que el sujeto experimenta, implica una mayor profundización de su relación con sus objetos internos, donde la satisfacción de reconquistarlos después de sentir su pérdida, da como resultado un mayor amor y confianza para con éstos (Grinberg, 1973, p.150).

#### 4.6 Factores culturales

De acuerdo a los paradigmas establecidos por las distintas culturas y las actitudes presentadas por las personas en distintos lugares, los sujetos creen o manifiestan estar enamorados, influyendo así en su modo de sentir, y en la manera en cómo éstos afrontan una ruptura amorosa.

Dentro del proceso de duelo, los factores culturales influyen considerablemente en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los individuos. Por ejemplo, los patrones de socialización, donde las mujeres poseen una mayor apertura social para la expresión de sus sentimientos y emociones con sus amistades y redes de apoyo, enfrentan la pérdida de manera colectiva. En cambio, a los hombres, se les ha reforzado inhibir sus sentimientos y desarrollar una mayor autonomía (Hofstein, 2009, pp. 11-12).

Hofstede (1989) describe cuatro tipos de culturas en distintos países: individualismo-colectivismo, la masculinidad-feminidad, la distancia de poder y la evitación de la incertidumbre. Para el tema de las rupturas amorosas influyen las dos primeras.

La sociedad con un componente de masculinidad-feminidad se caracteriza por su énfasis en los logros o afrontamiento directo, así como también por la expresión afectiva con los demás y la fraternidad. Los que son masculinos se enfocan en los logros individuales y la realización de tareas, en cambio las femeninas se enfocan más en las relaciones interpersonales y el apoyo afectivo y la expresión de emociones.

Por otro lado, las culturas individualistas valoran la autonomía de la persona y sus objetivos individuales, en cambio, las colectivistas se enfocan en la autonomía y objetivos grupales.

En una cultura individual el amor romántico es lo que lidera y conlleva a un compromiso a largo plazo como el matrimonio. Aquí el amor y la decisión

individual de las personas es lo que lleva a formar una pareja estable (citado en: Hofstein, 2009, pp. 11-12).

En un estudio realizado entre comunidades chilenas, venezolanas y vascas con respecto al impacto de la ruptura amorosa, los resultados fueron:

- Las mujeres de los 3 países tuvieron mayor impacto emocional y síntomas físicos que los hombres.
- Los pensamientos repetitivos e involuntarios con respecto a la experiencia, fueron mayores en mujeres venezolanas.
- Existió mayor soporte social en jóvenes chilenas.
- La indeseabilidad de la separación se vio más en venezolanos, seguidos de vascos y luego chilenos.
- Los venezolanos presentan mayor impacto emocional que el resto de personas.
- La acción expresiva posterior a la ruptura es más utilizada en los latinos que en los vascos. En latinos hay menos síntomas físicos.
  
- Con respecto a las diferencias culturales, se llegó a ubicar a Chile (femenina) y Venezuela (masculino) como culturas más colectivistas, y a España en un intermedio entre masculino y femenino.
- En los estudios realizados se observó lo siguiente:
- En las culturas masculinas hay mayor afectividad negativa, evitación cognitiva y distanciamiento del problema en la ruptura
- Entre más existe colectivismo, mayor rumiación, análisis cognitivo del problema, más distanciamiento, más evitación, menos capacidad de entender la relación y más afectividad negativa.

Con estos estudios, se puede concluir que los venezolanos serán los que menos impacto y compartir social tengan después de su ruptura. Estos muestran un mayor nivel de afrontamiento directo y un menor trabajo emocional que las otras poblaciones estudiadas. (Casado, et al, 2001, pp 29, 30 y 32).

#### **4.7 Rituales frente a la pérdida**

Además de aportes psicoanalíticos, otros modelos psicológicos también se han pronunciado con respecto al tema del duelo; el psicosocial, considera a éste como un proceso adaptativo (interno y externo) y efectivo para afrontar las pérdidas y ausencias en el que existen ritos de separación, que se utilizan para la elaboración del mismo, como es el entierro, romper cartas de una pareja cuando se ha dado por terminada una relación, etc.; y ritos de transición o incorporación, donde se toman las experiencias positivas de la pérdida y se da paso a una reconstrucción del individuo afectado (Nomen, 2007, pp. 29-30).

#### **4.8 Nivel de significación de la pérdida**

El significado de la pérdida en cada individuo es propia y única, por tanto se debe considerar la importancia que el sujeto le dé a la misma (Cruz y García, 2007, p. 88). Dependiendo del significado que se otorgue al término “pérdida”, dependerá el nivel de significación de la misma. El nivel de significación de ésta, se relaciona con el nivel de relación que se tenía con el objeto perdido, nivel de dependencia e impacto del evento de la pérdida, y si la separación ha sido inesperada o súbita (Mesa, 2012).

Con respecto a este punto, es importante considerar el término de la diferenciación que puede tener relación con la generación de un duelo normal o patológico. De la “diferenciación” habla Murray Bowen (1979) quien a la misma define como la capacidad del sujeto de independizarse emocionalmente del entorno familiar en que se desenvuelve. Conforme el sujeto va creciendo, va independizándose en mayor grado y en varios aspectos como social, físico, económico, etc, transformándose así en una persona autónoma (citado en: Vargas, Ibañez y Armas, 2009, p. 107).

Basados en estudios previos, se realizó una investigación en México en el año 2007. Se utilizó un instrumento de 43 preguntas que medía el grado de

diferenciación de los individuos. La muestra fue de 500 personas entre 20 a 30 años, y los resultados fueron que 271 personas mostraron diferenciación media alta, 120 diferenciación moderada, 105 diferenciación alta 0 con diferenciación baja. El grado de la habilidad para diferenciar entre procesos emocionales e intelectuales, es lo que permite comprender la diferencia de los niveles de la escala entre los participantes de la muestra (Vargas et al, 2009, pp. 112 y 114). Al hablar de la relación de pareja, es importante destacar la presencia de los componentes de la teoría triangular del amor de Sternberg (1986), y que influyen en el nivel de significación de la relación amorosa en la medida e intensidad en que estos se vayan construyendo:

- **Intimidad:** nivel de cercanía y conexión con la pareja
- **Pasión:** atracción física y sexual, deseo de estar juntos
- **Decisión y compromiso:** a corto plazo, la decisión de amar a otro, y a largo plazo, la de mantener aquel amor (p.119).

En conclusión, la razón por la que la separación resultaría tan dolorosa para el sujeto es debido a que éste crea una “historia sentimental” con el objeto amado, del cual se ha formado una referencia afectiva que no se puede dejar de lado (Riso, 2012, p. 97). Cuando existe la separación, ocurre una renuncia a “algo” propio, puesto que al formar esta historia con el objeto perdido, éste se vuelve parte de uno mismo (Cruz y García, 2007, p. 89).

## 5. Preguntas directrices

- ¿Cómo puede influir el motivo de la ruptura amorosa de una relación significativa en la manifestación de las distintas fases del duelo en el sujeto?
- ¿Cómo influyen los rituales y las tareas del duelo en la transición de las fases del mismo en la ruptura amorosa de una relación significativa?

- ¿De qué maneras pueden reaccionar los sujetos frente al duelo cuando se ha tenido una ruptura amorosa de una relación significativa?
- ¿De qué manera influye el entorno donde se desenvuelve el sujeto para la elaboración de duelo en la ruptura amorosa de una relación significativa?
- ¿Qué recursos psíquicos efectivos utilizan los sujetos en el duelo por la ruptura amorosa de una relación significativa?
- ¿Qué recursos psíquicos son contraproducentes para un óptimo proceso de duelo por ruptura amorosa de una relación significativa?
- ¿Qué mecanismos de defensa utilizan los sujetos en el duelo por la ruptura amorosa de una relación significativa?
- ¿Cómo reconocer cuando los mecanismos de defensa utilizados en el proceso de duelo por la ruptura amorosa de una relación significativa son beneficiosos?
- ¿Cómo reconocer cuando los mecanismos de defensa utilizados en el proceso de duelo por la ruptura amorosa de una relación significativa pueden desencadenar en un duelo patológico.

## 6. Método

### 6.1 Tipo de diseño y enfoque

**Diseño:** El alcance de esta investigación fue exploratorio y descriptivo; exploratorio porque se buscó examinar en un subgrupo de una población (no estudiada), un fenómeno: el duelo por ruptura amorosa; y descriptivo, puesto que dentro de la muestra se encontró características, propiedades, procesos, etc con respecto al duelo por ruptura amorosa (Hernández, Fernández y Baptista, 99, pp.79-80). Cabe recalcar que el diseño que se utilizó en este trabajo de investigación fue de corte transversal puesto que la recopilación de información se dio en un solo momento (Hernández, et al, 99, p.151).



**Enfoque:** Esta investigación se realizó con enfoque cualitativo, con el fin de comprender el desarrollo del fenómeno del proceso de duelo en rupturas amorosas en el contexto ecuatoriano. Con las técnicas de recolección de datos propias de este enfoque, se realizó una articulación entre la teoría y la experiencia de los participantes.

El enfoque cualitativo de investigación se caracteriza más que nada por una acción dinámica que existe entre la interpretación y los hechos, es decir que sigue un proceso de carácter circular donde la secuencia puede variar según el caso.

El enfoque cualitativo se caracteriza además por el interés de descubrir la realidad de un fenómeno, en este caso el sujeto es quien proporciona el material a estudiarse y será a partir de la subjetividad y experiencia de éste que se procederá a la comprensión e interpretación del fenómeno en cuestión (Hernández, et al, pp. 7 y 11).

## **6.2 Muestra/Participantes**

Inicialmente, el arranque muestral propuesto era de mínimo 12 personas y máximo 20, donde mínimo 6 debían participar en las entrevistas de tipo semi-estructuradas y 6 en la realización de relatos escritos mediante una guía de preguntas.

Finalmente, dentro de la investigación se contó con una muestra de 17 personas, 8 entrevistas semi-estructuradas y 9 relatos escritos. La muestra contó con 17 jóvenes universitarios entre 18 y 25 años quienes en los últimos 18 meses sufrieron una ruptura amorosa de una relación significativa de una duración de 6 meses o más (evaluado en la encuesta inicial).

Se contó con la participación de 8 hombres y 9 mujeres; 5 hombres y 3 mujeres participaron de la entrevista semiestructuradas, y 3 hombres y 6 mujeres realizaron los relatos escritos.

Para obtener la muestra se utilizó la técnica de muestreo de participantes voluntarios, donde a través de la aplicación de encuestas iniciales, los participantes proporcionaban sus datos aceptando participar de la investigación. También se utilizó la técnica “bola de nieve” donde mediante un informante clave se consiguieron más participantes para ésta.

Cabe destacar que la muestra fue homogénea puesto que para participar todos los integrantes de la muestra debían tener características similares descritas a continuación (Hernández, et al, 2010, pp. 396 y 398):

**Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión**

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jóvenes solteros universitarios de estrato social medio-medio alto de 18 a 25 años.</li> <li>- Jóvenes que hayan experimentado una ruptura amorosa en los últimos 18 meses.</li> <li>- Jóvenes que hayan mantenido una relación formal de pareja con una duración de 6 meses o más y que su relación pueda ser considerada como significativa (tomando en cuenta la teoría de la triangulación del amor de Robert Sternberg).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jóvenes que sufran de trastornos de depresión o ansiedad (preguntando en la encuesta inicial si ha sido diagnosticado actualmente con alguno de estos trastornos y si toma medicación actualmente).</li> </ul>

### 6.3 Recolección de datos

**Encuestas:** Para obtener la muestra, se aplicó de manera aleatoria una encuesta a estudiantes de una universidad tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión para poder realizar una discriminación entre los potenciales participantes y los que no entraban dentro de los criterios

establecidos. Dentro de la encuesta se exploraba el estado civil de persona, la edad, si ha sido diagnosticado con trastorno de depresión o ansiedad, la relevancia de la relación, el tiempo de duración de la relación y el tiempo desde que culminó con la misma.

**Relatos escritos:** en la investigación se realizaron relatos escritos con una muestra de 8 participantes. Se entregó a cada participante una guía de preguntas abiertas la cual facilitó el desarrollo del relato escrito relacionado al proceso de duelo en las rupturas amorosas tomando en cuenta los elementos descritos en los objetivos específicos; fases, tipos, recursos psíquicos utilizados en el duelo.

**Entrevistas semi-estructuradas:** se realizaron entrevistas semi-estructuradas sobre el tema con una muestra de 8 participantes. Se creó una guía de preguntas preestablecidas, pero con la posibilidad de agregar algunas más o descartar otras en el momento de la entrevista dependiendo del caso.

Para esta investigación dentro de los instrumentos utilizados (encuesta inicial, entrevista semi-estructurada y relatos escritos) se consideró el estado civil de la persona, la edad, y si es que en los últimos 18 meses ha tenido una ruptura amorosa significativa haciendo énfasis en los criterios de inclusión y exclusión y las preguntas de los mismos estuvieron relacionadas con los objetivos del trabajo de titulación.

La guía de preguntas tanto de las entrevistas como de los relatos escritos (Anexos 2 y 3) estaban elaboradas de preguntas de opinión, de expresión de sentimientos, de conocimientos, sensitivas, y de antecedentes (Hernández, et al, p.402).

#### **6.4 Procedimiento**

El primer contacto con la muestra, fue a través de una encuesta inicial realizada personalmente por la investigadora a alumnos de una universidad de

la ciudad de Quito (con autorización de la misma). En esta encuesta existía un apartado donde el participante tenía la posibilidad de dejar sus datos si deseaba participar de este proceso, haciendo énfasis en que éstos solo serían utilizados para contactarlo.

Cuando existía esta disposición, la investigadora se comunicaba vía telefónica con el potencial participante para un acercamiento más directo y para brindarle una explicación más detallada sobre los objetivos de la investigación, aspectos éticos, etc, además de coordinar con éste una reunión para la aplicación de la entrevista o el relato escrito mediante un consentimiento informado donde se explicaban criterios de confidencialidad y objetivos de la recolección de la información.

Para la obtención de la muestra (como se mencionó anteriormente) se realizó inicialmente mediante la encuesta inicial un muestreo de tipo aleatorio simple donde todos tenían la misma posibilidad y oportunidad de ser elegidos. Se aplicó también la técnica de muestreo “bola de nieve”, donde a través de informantes clave se tuvo la posibilidad de conocer personas que cumplían con los criterios establecidos de inclusión para la obtención de la muestra, siendo así una técnica más práctica, útil, y que proporcionó un mayor ahorro de tiempo, puesto que con la primera opción surgieron más inconvenientes; la inversión de tiempo era mayor, y el nivel de ausentismo para con las reuniones establecidas era igualmente mayor. Cabe destacar que con los participantes que fueron contactados a través de la técnica “bola de nieve” se cumplía con el mismo procedimiento que los anteriores; completar la encuesta, contacto vía telefónica con el potencial participante, explicación del proceso a realizarse, firma del consentimiento informado (ver Anexo 4 y 5), y aplicación de la entrevista o relato escrito.

Algo importante de destacar es que la investigadora ofreció a los participantes una devolución de resultados de la investigación, además de explicarles brevemente en qué consiste el proceso de duelo por una ruptura amorosa.

Aunque los conflictos encontrados no fueron muy relevantes en este proceso, las dificultades que se presentaron fueron la adecuación de la investigadora con los horarios y tiempos de los participantes además de encontrar gente con la disposición de participar del proceso.

Las entrevistas fueron realizadas dentro de las instalaciones de la universidad con una grabadora de voz. Una vez culminadas fueron transcritas en su totalidad.

Los relatos escritos fueron realizados tanto en las instalaciones de la universidad, como en el hogar de los participantes. Después de culminar con el relato, éstos entregaban el material escrito a la investigadora.

## **6.5 Análisis de datos**

Para el proceso del análisis de datos se eligió la técnica de análisis de contenido puesto que es un método de investigación, el cual mediante técnicas de medida se encarga de realizar procesos de interpretación de todo tipo de “productos comunicativos” (escritos, discursos, textos, etc). El fin de esta interpretación, es el de procesar y elaborar datos relevantes sobre el fenómeno de estudio, mirar las condiciones en que se generaron estos productos comunicativos, así como también la posibilidad de aplicar lo recogido en condiciones posteriores, y con la posibilidad de llegar a un diagnóstico, a un nuevo conocimiento (Piñuel, 2002, p. 2-3).

En primer lugar, se procedió a escuchar las grabaciones de las entrevistas, para ir las transcribiendo en su totalidad. Así mismo con los relatos escritos, se procedió a transcribirlos nuevamente ya que éstos fueron realizados a mano.

Para distinguir el material relevante de las entrevistas de cada uno de los casos, se tomó en cuenta, los tonos de voz, los modos de expresarse, el contenido como tal en base a la repetición y la importancia que daba el sujeto del mismo, y además el lenguaje no verbal que se pudo evidenciar en el transcurso de las mismas.

Con respecto a los relatos escritos, éstos fueron transcritos puesto que fueron realizados por los participantes a mano. Igualmente se consideró los contenidos relevantes en base a la teoría y a la importancia del contenido para el sujeto.

Posterior a la transcripción total de las entrevistas y los relatos, se procedió a realizar la creación de distintas categorías mismas que cumplen y responden a los objetivos del trabajo de investigación, en total se crearon 12 categorías: Tiempo de duración de la relación, sexo, tiempo desde la ruptura amorosa a la investigación, rupturas anteriores, tiempo del duelo, tiempo de reacción inicial, motivo de ruptura, reacción frente a la pérdida, estrategias de afrontamiento, etapas del duelo, tareas del duelo, relevancia de la relación.

A cada categoría se le asignó un código, y a las subcategorías se les asignó un código alfa numérico, con lo cual a cada contenido relevante se le asignó este último.

La categorización y la codificación del material obtenido, permitieron medir frecuencias, distinguir los elementos más relevantes tanto a nivel individual como de toda la muestra, así como también identificar aspectos tanto individuales como grupales para la elaboración del duelo como tal.

Es importante recalcar que no se utilizó ningún tipo de software para el procesamiento de los datos.

## **7. Resultados**

### **Entrevistas semi-estructuradas:**

#### **CASO 1:**

C, joven soltero universitario, de 23 años de edad, sufrió una ruptura amorosa hace aproximadamente un mes y medio. Su relación tuvo una duración de 6 meses, y la ha calificado con una relevancia de 4 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes de la entrevista:

**Tabla 2. Tabla de frecuencias por contenido relevante**

CÓDIGO	CONTENIDO	FRECUENCIA
DUR0.1	6-12 meses	1
SEX0.1	Hombre	1
TRUP0.1	0-6 meses	1
TDUL0.4	No elaborado	1
MRUP0.1	Infidelidad: Seguridad	1
MRUP0.3	Falta de comunicación	1
RFP0.5	Tristeza	1
RFP0.9	Ambivalencia	1
RFP0.12	Enojo	1
RFP0.13	Desgano	1
RFP0.14	Nostalgia	1
RFP0.16	Decepción	1
RFP0.19	Irritabilidad	1
EAFR0.2	Consejo/Apoyo	1
EAFR0.3	Escucha	1
EAFR0.4	Recreación	1
EAFR0.8	Negación	1
EAFR0.9	Evitación	1
EAFR0.10	Racionalización	1
EAFR0.11	Positivo	1
EAFR0.13	Sublimación	1
EAFR0.15	Regresión	2
EAFR0.16	Experiencias previas	1
EAFR0.19	Apoyo social	1
EAFR0.22	Experiencias previas	1
EDUL0.1	Negación del hecho	1
EDUL0.2	Ira	6
EDUL0.3	Negociación	2
TADUL0.1	Muy intenso	2
TADUL0.4	Negativo	2
TADUL0.5	Aprendizaje	1
TADUL0.6	Positivo	1
TADUL0.7	Negativo	1
TADUL0.11	Social	1
TADUL0.12	Mucha importancia/influencia	2
TADUL0.16	Negativo	2
REREL0.4	Desarrollo personal	2

**Tabla 3. Tabla de frecuencias por categoría**

CATEGORÍA	CÓDIGO DE LA CATEGORÍA	FRECUENCIA
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	1
TIEMPO DEL DUELO	TDUL	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	2
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	7
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	12
ETAPAS DEL DUELO	EDUL	3
TAREAS DEL DUELO	TADUL	8
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	1

En el caso de C, cuando expresa "...era una persona que a mí me paró el carro como quien dice, entonces eso a mí, eso a mí me impresionó de cierta forma porque no me pasaba...", se puede observar que la relación que tuvo con su ex pareja fue significativa por el impacto que generó en él, puesto que esta relación aportó en su desarrollo personal, ya que se entiende con su discurso que con ésta relación empezó a dar cuenta de una mayor conciencia sobre distintos aspectos que conllevan una relación y que él anteriormente no las tomaba en cuenta, como el estable y respetar límites, y tener una mayor prudencia para con la misma.

Por otra parte, en su discurso, en sus gestos y tono de voz se pudo evidenciar gran ambivalencia en la imagen que dice tener sobre su ex pareja, puesto que ya no la ve como alguien que vale la pena totalmente, sin embargo siente el mismo cariño hacia ella; por ejemplo, en relación a los sentimientos de ira que siente con respecto a la infidelidad, refiere: "...a veces me pongo a



pensar en este tipo de cosas y es como que no debería darle el espacio, el tiempo, todo lo que yo le estoy dando, entonces todas esas cosas me hacen dudar, pero a la final, eeh, es una persona que a mí me hace bien, entonces...”, y con su manera de proceder actualmente con ella: “...ahora ella dice algo y no dice bien, pues yo soy ahora el que quiere pelear, ahora yo peleo, ahora yo veo por mí, ahora ella tiene que pensar antes de hablar, porque lo que pasó no es para que ella quiera hacer lo que hacía antes si? Ahora ella tiene que comportarse diferente...”.

En estos contenidos se puede observar un alto grado de negación frente al ideal de ella, lo cual desencadena en una ambivalencia entre la imagen que tiene de ella y la constante ira que siente frente a su experiencia de ruptura, lo cual evidencia una clara incapacidad para separarse de ella pese a las emociones negativas que tiene con respecto a ésta.

Al hablar de recursos utilizados frente a la pérdida, C se apoyó mucho en sus amigos. Cuando él manifiesta “...me tocaron amigos súper buenos, que más que estar conmigo, era distraerme, apoyarme en lo que yo decidía en todas las cosas, ellos me sacaron de ese dolor, me hicieron olvidar de cierta forma, me amortiguaron el dolor eeh...” se puede notar la importancia de tener una red de apoyo cercano cuando funciona como contenedor de emociones, así como también de brindar al sujeto espacios de distracción, permitiendo en parte una sublimación de emociones.

Con respecto a las etapas de duelo, se puede observar como éste ha experimentado algunas fases hasta la actualidad; negación del hecho cuando expresa “...es pensar en ella, es doloroso despertar pensando en ella, son unos retorcijones en el estómago, súper feo acordarte lo que pasó, sentir que ella estuvo con alguien más mientras era tu novia, entonces eso es súper duro...”, aquí se puede evidenciar el impacto y el shock que ésta generó en él; ira cuando manifiesta “en un principio eran iras, eran iras...”; negociación cuando señala “...y conforme pasaba el tiempo ya no era decepción, sino era extrañar a esa persona, empezar a pensar las cosas, eeh, realmente su ausencia te marca...”. Esto da cuenta de cómo el tiempo y la misma reflexión

ayudaron a C a mermar su ira (aunque no totalmente) y a cambiar su perspectiva con respecto a su ex pareja y su situación.

Otro aspecto que ha influido en la manera de procesar la ruptura en el caso de C, ha sido sus experiencias sentimentales anteriores, lo cual lo evidencia cuando manifiesta "...ya me pasó algo así... cometí el error de intentar volver con esa persona sin haberla perdonado, sin cambiar en un sentido mi forma de ser con ella, entonces yo la volví a perder por eso, porque yo jamás la perdoné, entonces esa experiencia de mi relación pasada ahora yo la puedo aplicar..."; "...siempre darle esa oportunidad que yo no lo hice antes, y me arrepiento por no haberlo hecho, y lo quiero volver a hacer, porque yo siento que bueno es la persona que llegó a mi vida y cambio un montón de cosas en mí, entonces vale la pena ver eso...". La negación y la ambivalencia que manifiesta se da también por esta experiencia anterior, la cual se podría decir que aparentemente no está elaborada, puesto que influye en su racionalización, ya que siente una culpa por no haberle dado una segunda oportunidad a esta persona.

En conclusión, en el caso de C se puede observar que aún se encuentra en un proceso de elaboración de su duelo, y podemos observar también que lo que ha causado mayor malestar no ha sido la ruptura de su relación en sí misma, sino la infidelidad que hubo anteriormente. Dando como consecuencia costos personales como la inseguridad en sí mismo y falta de confianza en su ex pareja, lo cual si no es elaborado, podría afectar en una nueva relación con su ex pareja de una forma óptima.

## **CASO 2:**

J, joven soltero universitario, de 20 años de edad, sufrió una ruptura amorosa hace aproximadamente 6 meses Su relación tuvo una duración de 2 años y la ha calificado con una relevancia de 4 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes de la entrevista:

**Tabla 4. Tabla de frecuencias por contenido relevante**

<b>CÓDIGO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
DUR0.2	1-2 años	1
SEX0.1	Hombre	1
TRUP0.2	6-12 meses	1
TDUL0.1	0-6 meses	1
TRIO.1	0-2 meses	1
MRUP0.3	Falta de comunicación	1
RFP0.2	Aislamiento	1
RFP0.9	Ambivalencia	2
RFP0.10	Tranquilidad	1
RFP0.11	Pérdida del sentido en la vida	1
RFP0.14	Nostalgia	1
RFP0.15	Dolor	1
EAFR0.1	Tiempo	2
EAFR0.2	Consejo/Apoyo	3
EAFR0.5	Consejo/Apoyo	1
EAFR0.10	Racionalización	3
EAFR0.11	Positivo	8
EAFR0.15	Regresión	3
EAFR0.18	Centradas en el problema	1
EAFR0.23	Racionalización	1
EDUL0.2	Ira	1
EDUL0.5	Aceptación	2
TADUL0.3	Positivo	2
TADUL0.6	Positivo	1
TADUL0.8	Académicas	1
TADUL0.13	Suficiente importancia/influencia	1
TADUL0.14	Poca importancia/influencia	4
TADUL0.16	Negativo	1
RRELO.4	Desarrollo personal	1

**Tabla 5. Tabla de frecuencias por categoría.**

CATEGORÍA	CÓDIGO DE LA CATEGORÍA	FRECUENCIA
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	1
TIEMPO DEL DUELO	TDUL	1
TIEMPO DE REACCIÓN INICIAL	TRI	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	1
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	6
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	8
ETAPAS DEL DUELO	EDUL	2
TAREAS DEL DUELO	TADUL	6
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	1

En el caso de J, cuando manifiesta “...con ella aprendí bastantes cosas, puede que, eh, no hayan salido como quería, pero a veces estas cosas te hacen más fuerte, y te hacen madurar en ese aspecto no?...” se puede evidenciar que la relación que tuvo con su ex pareja fue significativa.

Aunque aparentemente su proceso de duelo ya ha sido elaborado cuando señala “ehm, ya no es lo mismo, más bien la veo como una persona, alguien conocido, no creo que le guardo rencor ni nada de eso...”, la relación que tuvo aportó mucho para su desarrollo personal y para su perspectiva frente a las relaciones de pareja. Con respecto al duelo como tal, J vivenció éste de la manera en que Freud describe cuando un sujeto ha sufrido una pérdida; experimentó un periodo de aislamiento, tristeza, dolor, además de una sensación de pérdida del sentido de su vida, el cual correspondería al

desinterés por el mundo exterior y a incapacidad de sustituir al objeto amado y perdido.

J también da cuenta de la importancia de los distintos recursos para la elaboración del duelo como el tiempo cuando manifiesta “el dolor de una u otra manera se somatiza o te duele de alguna otra forma, pero te vas dando cuenta de las cosas, yo creo que el tiempo más que todo...”, dando a conocer que éste lo ayudó a sublimar de alguna manera el dolor. Otro recurso que se evidencia es la búsqueda de apoyo social y familiar cuando expresa: “hablar con tus amigos también podría ser porque algunos no sé de una u otra manera son un buen apoyo, y mi familia más que todo, porque igual ellos entienden el problema, pero obviamente te dan otro punto de vista más maduro que es lo que al final te ayuda también...”, lo que permite observar la importancia de tener personas cercanas que cumplan la función de contener emocionalmente al sujeto y dar consejos que le permitan a éste resignificar la pérdida y la imagen que tiene sobre la situación y el objeto perdido.

Otro recurso importante para J ha sido la reflexión. Cuando expresa “Primero conmigo mismo, porque, cuando te das tu tiempo de estar solo y pensar en las cosas, te das tiempo de llorar y de saber y entender lo que tu sientes...”, se evidencia cómo esta reflexión ha ayudado a J en la canalización de emociones y pensamientos con respecto a la pérdida, lo cual ayuda en la resignificación de su situación y del objeto perdido.

Por otro lado, J ha atravesado todas las fases de duelo; negación del hecho cuando señala “no sé, sentí que todo iba a estar bien aunque si me dolió un poco porque pensé que me iba a sentir solo, o que se me acababa la vida en ese momento”, dando cuenta del impacto que generó en él la ruptura; ira, cuando expresa “...yo en lo personal decía como que “aah, le odio a esta man”, “aah me enoja full”, y luego decía como que “ok y al fin ni siquiera es que pasabas tan bien con esta persona...” dando cuenta de su enojo frente a la situación y al objeto amado y perdido; negociación: “antes me enojaba, o tenía ese rencor, pero ahora ya no, ahora es como que me parece algo full maduro aceptar los problemas que tuviste porque que te ayudan a ser un poco más

fuerte y maduro...” dando cuenta de cómo el tiempo y la reflexión de J han ayudado a que el malestar vaya mermando y vaya aceptando la pérdida; depresión: “... los recuerdos más que todo y...teníamos bastantes fotos juntos, entonces...” por la tristeza y melancolía que tuvo frente a su relación; y finalmente la aceptación, cuando dice “me di cuenta de que tengo otras prioridades en mi vida, que tal vez las relaciones de pareja no son para todos, o que en algún momento en mi vida pueda conocer a alguien, pero hasta mientras tengo otras prioridades...”, dando cuenta de que J ha aceptado su ruptura y ha encontrado nuevas prioridades e intereses en su vida.

J también ha completado las tareas del duelo que plantea Worden: aceptación de la pérdida, cuando señala “respeté mi ciclo de duelo, dije obviamente voy a sentirme triste por esas cosas, me dije a mi mismo que es algo normal”; trabajar las emociones, cuando se da tiempo para reflexionar sobre lo que le está ocurriendo, hablar con sus amigos y familia; y adaptación a un mundo sin el objeto amado, cuando habla de sus distintas prioridades; y por último, en la recolocación del objeto perdido, cuando considera la poca influencia que tiene actualmente su ex pareja y las nuevas motivaciones y prioridades que ha encontrado.

En conclusión, J aparentemente ha elaborado su duelo. Se puede ver que los aspectos positivos en el caso de él fue la aceptación del proceso de duelo como tal, así como la disposición para enfrentar las emociones que tenía con respecto a la ruptura amorosa y a su ex pareja, además de servirse de recursos para superar la pérdida y reorganizar su vida.

### **CASO 3:**

K, una joven soltera universitaria, de 20 años de edad, sufrió una ruptura amorosa hace aproximadamente un año. Su relación tuvo una duración de un año y medio, y la ha calificado con una relevancia de 5 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes de la entrevista:

**Tabla 6. Tabla de frecuencias por contenido relevante**

<b>CÓDIGO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
DUR0.2	1-2 años	1
SEX0.2	Mujer	1
TRUP0.2	6-12 meses	1
TDUL0.1	0-6 meses	1
TDUL0.2	Aparentemente elaborado	1
TRIO.2	4- 6 meses	1
MRUP0.1	Infidelidad: Seguridad	1
RFP0.2	Aislamiento	1
RFP0.5	Tristeza	2
RFP0.6	Llanto	2
RFP0.9	Ambivalencia	2
RFP0.11	Pérdida del sentido en la vida	1
RFP0.12	Enojo	1
RFP0.15	Dolor	2
EAFR0.5	Consejo/Apoyo	1
EAFR0.6	Escucha	1
EAFR0.9	Evitación	2
EAFR0.10	Racionalización	2
EAFR0.11	Positiva	2
EAFR0.15	Regresión	1
EAFR0.20	Apoyo familiar	4
EDUL0.5	Aceptación	2
TADUL0.1	Muy intenso	1
TADUL0.4	Negativo	1
TADUL0.6	Positivo	3
TADUL0.7	Negativo	1
TADUL0.15	Nada de importancia/influencia	2
TADUL0.16	Negativo	4
TADUL0.17	Positivo	1
TADUL0.18	Inseguridad	1
TADUL0.19	Desconfianza	4
REREL0.1	Intimidad	1
REREL0.2	Pasión	2
REREL0.3	Compromiso	1

**Tabla 7. Tabla de frecuencias por categoría.**

CATEGORÍA	CÓDIGO DE LA CATEGORÍA	FRECUENCIA
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	1
TIEMPO DEL DUELO	TDUL	2
TIEMPO DE REACCIÓN INICIAL	TRI	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	1
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	7
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	7
ETAPAS DEL DUELO	EDUL	1
TAREAS DEL DUELO	TADUL	9
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	3

En el caso de K, se puede afirmar que fue una relación bastante significativa puesto que K parece haber creado un vínculo muy fuerte con su ex pareja. Aparentemente en esta relación estaban presentes los 3 componentes de la triangulación del amor descritos por Robert Sternberg; compromiso por el tiempo de duración de su relación (1 año y medio); intimidad por el nivel de cercanía y confianza que existía entre ellos: "...yo en él confiaba muchísimo, lo amaba pero...con mi vida asíiii.... Full....", y pasión cuando manifiesta "Tuve como que... mi primera relación sexual, pero con amor me entiendes?, o sea no fue solo sexo, fue en realidad amor...", dando cuenta del vínculo tan estrecho que creó K con su ex pareja debido a su contacto físico, sexual y afectivo.



Con respecto al duelo como tal, ella ha experimentado todas las fases del duelo y reacciones frente a la pérdida descritas por Freud. Para K, la ruptura amorosa implicó un dolor muy fuerte, un periodo de aislamiento, y en un inicio sentimientos de culpa, puesto que pensó que su ex pareja no había sido infiel.

Cuando K expresa "...si me llegó a convencer en un momento de que en verdad él no tenía nada, entonces yo me sentía mal porque era como que chuta, o sea en verdad este noo, no... o sea en verdad él no tiene nada...", se podría decir que de manera inconsciente, ella quería encubrir el dolor y la aceptación de la infidelidad, lo cual correspondería a la fase de negación del hecho. Sin embargo, cuando ella confirma la infidelidad, K sintió mucha ira. Cuando K dice "fue como que poco a poco me fui...fui mejorando hasta que hasta ahorita estoy bien. O sea le puedo ver y decir como que "Hola, cómo estás?" O sea..." se observa como K ha pasado por la fase de negociación, y aunque existe una ambivalencia en los sentimientos de ella hacia su ex pareja, la ira y rencor que tenía fueron mermando.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento más utilizadas por K han sido el apoyo familiar, la racionalización y la evitación, sin embargo, lo más importante ha sido el apoyo de sus padres. Ella reiteradamente en la entrevista se refiere a sus padres: "Súper importante el apoyo de mis papás, porque si bien ellos me dejan llorar, me dejan pasar mi tristeza y todo...pero luego ellos me levantan...; "simplemente mis papás, siempre son mis papás". En este punto se evidencia la teoría de Melanie Klein sobre la importancia de los objetos internos introyectados en el sujeto, puesto que se observa como en K, los objetos buenos internos de sus padres que han sido introyectados en ella, han facilitado en gran medida una elaboración óptima de la pérdida, puesto que han permitido el proceso de reparación por las partes perdidas del Yo.

Por otra parte, se puede observar como la evitación (no asistir a ningún evento social o lugar donde estaría su ex pareja) le permitió a K una reordenación y reorganización interna de sí misma.

En conclusión, K cuando expresa “Nooo, ya no tiene ninguna importancia en mi vida”; “sinceramente le veo y no me produce nada o sea...ni frio, ni calor, ni te odio, ni te quiero, nada”, muestra que aparentemente ha elaborado su duelo. Sin embargo, la infidelidad y las mentiras que vivenció con su ex pareja dejó costos personales como inseguridad y desconfianza. Lo cual influye actualmente en su vida, como lo expresa “Tengo miedo a que me vuelvan a lastimar, más que nada a que me vuelvan a traicionar...eso si me da bastantísimo miedo la verdad”; “puedo pensar que en verdad no pasa nada, pero una parte de mí es como que...desconfía, y desconfía en serio, y súper feo...”; “yo sé que todas las personas no van a ser como él, pero es algo que ya, se me escapa de las manos”.

#### **CASO 4:**

D, una joven soltera universitaria, de 23 años de edad, sufrió una ruptura amorosa hace dos meses y medio más. Su relación tuvo una duración de 8 años y la ha calificado con una relevancia de 3 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes de la entrevista:

**Tabla 8. Tabla de frecuencias por contenido relevante.**

<b>CÓDIGO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
DUR0.6	5 años o más	1
SEX0.2	Mujer	1
TRUP0.1	0-6 meses	1
RUPA0.1	Si	1
TDUL0.2	Aparentemente elaborado	1
MRUP0.2	Engaño-Mentira: falta de confianza	1
MRUP0.7	Costumbre	1
RFP0.1	Búsqueda de apoyo social	1
RFP0.7	Sensación de Libertad	1
RFP0.9	Ambivalencia	1
RFP0.10	Tranquilidad	1
RFP0.12	Enojo	1
RFP0.15	Dolor	1
EAFR0.1	Tiempo	2
EAFR0.4	Recreación	1
EAFR0.9	Evitación	1
EAFR0.19	Apoyo social	1
EDUL0.4	Depresión	1
TADUL0.3	Positivo	2
TADUL0.4	Negativo	1
TADUL0.6	Positivo	1
TADUL0.13	Suficiente importancia/influencia	1
TADUL0.14	Poca importancia/influencia	1
TADUL0.15	Nada de importancia/influencia	2
TADUL0.16	Negativo	1
TADUL0.18	Inseguridad	1

**Tabla 9. Tabla de frecuencias por categorías.**

CATEGORÍA	CÓDIGO DE LA CATEGORÍA	FRECUENCIA
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	1
RUPTURAS ANTERIORES	RUPA	1
TIEMPO DEL DUELO	TDUL	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	2
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	6
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	4
ETAPAS DEL DUELO	EDUL	1
TAREAS DEL DUELO	TADUL	8

En el caso de D, se puede decir que ha sido una relación significativa cuando refiere “mientras estábamos en el colegio fue como que todo bien... era tierno, era....teníamos como que full confianza, eh...” sin embargo parece ser que por la falta de comunicación, la costumbre, y las mentiras que ella manifiesta, su relación se deterioró.

D tuvo rupturas anteriores con su ex pareja y tal como ella lo manifiesta “la que más me golpeó se podría decir, fue la primera vez que terminamos que fue hace más o menos un año, un año y medio, y ahí si me costó 6 meses el olvidarle por así decir” por lo que se comprende que la ruptura actual no le haya (según ella) afectado en gran medida.

Igualmente en la ruptura actual D ha atravesado por las distintas fases del duelo: negación del hecho cuando expresa “...si era como que pensaba y decía “noo tenemos que volver”...”, dando cuenta del impacto y el dolor que le causó la ruptura en un inicio, negándose a aceptar la misma; ira, por las mentiras de

su ex pareja; negociación cuando señala que con el tiempo empezó a sentirse mejor, hablaba con otros chicos, salía con sus amigos y se apoyaba en ellos; depresión, cuando habla de los recuerdos: “hay veces que si me acuerdo de él, de los momentos lindos que vivimos y todo, y como que me da medio tristeza o esas ganas de estar acompañada o cosas así...pero es ese sentimiento de querer estar acompañada, más no con él... necesariamente”. Dentro de esta fase también se pueden manifestar reacciones ambivalentes cuando expresa “me comienzo a acordar de las cosas bonitas, y es un sentimiento extraño porque un rato le extraño, y otros veces me acuerdo lo que pasó y digo no, o sea lo mejor fue haber terminado”; y aceptación cuando manifiesta que ya no siente nada por él, y que lo considera un amigo.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento, se puede evidenciar que lo más relevante para ella ha sido el tiempo que ha transcurrido desde la separación, y la búsqueda de apoyo social. Cuando expresa que “el estar con mis amigas, y que mi mejor amiga me mande al diablo así...eso es lo más importante”, demuestra la importancia de tener personas cercanas que brinden apoyo cercano a la persona que está en una situación de malestar y vulnerabilidad.

Algo importante de rescatar en el caso de D, es que debido a las mentiras que existieron en esta relación, sus relaciones posteriores han sido influenciadas, como ella lo expresa “en la desconfianza que tengo en mi pareja ese momento, o sea porque pienso que va a hacer lo mismo que hizo la otra persona...entonces si me crea una inseguridad a mí también”, dando cuenta que su relación anterior ha dejado costos personales en ella.

#### **CASO 5:**

S, un joven soltero universitario, de 19 años de edad, sufrió una ruptura amorosa hace 9-10 meses. Su relación tuvo una duración de 6 meses y la ha calificado con una relevancia de 3 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes de la entrevista:

**Tabla 10. Tabla de frecuencias por contenido relevante.**

<b>CÓDIGO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
DUR0.1	6-12 meses	1
SEX0.1	Hombre	1
TRUP0.2	6-12 meses	1
TDUL0.1	0-6 meses	2
TDUL0.2	Aparentemente elaborado	1
TRIO.1	0-2 meses	1
MRUP0.4	Religión	1
MRUP0.5	Antecedentes traumáticos familiares/sociales	1
RFP0.2	Aislamiento	2
RFP0.5	Tristeza	4
RFP0.8	Impotencia	1
RFP0.14	Nostalgia	1
EAFR0.2	Consejo/Apoyo	1
EAFR0.3	Escucha	1
EAFR0.4	Recreación	4
EAFR0.5	Consejo/Apoyo	1
EAFR0.11	Positivo	2
EAFR0.13	Sublimación	1
EAFR0.15	Regresión	1
EAFR0.19	Apoyo social	1
EAFR0.20	Apoyo familiar	1
EAFR0.23	Racionalización	2
EDUL0.1	Negación del hecho	2
EDUL0.3	Negociación	2
EDUL0.5	Aceptación	2
TADUL0.1	Muy intenso	3
TADUL0.6	Positivo	3
TADUL0.8	Académicas	1
TADUL0.14	Poca importancia/influencia	3
TADUL0.17	Positivo	2
TADUL0.19	Desconfianza	1
REREL0.1	Intimidad	1

**Tabla 11. Tabla de frecuencias por categoría.**

CATEGORÍA	CÓDIGO DE LA CATEGORÍA	FRECUENCIA
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	1
TIEMPO DEL DUELO	TDUL	2
TIEMPO DE REACCIÓN INICIAL	TRI	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	2
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	4
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	10
ETAPAS DEL DUELO	EDUL	3
TAREAS DEL DUELO	TADUL	6
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	1

Para S, la ruptura con su ex pareja fue muy dolorosa, y el proceso de duelo que vivió coincide con todo lo descrito en el marco teórico. S al inicio de la ruptura pasó por un tiempo de mucha tristeza, dolor y aislamiento, tal como la plantea Freud como reacciones ante una pérdida significativa.

Por otro lado, con respecto a las fases planteadas por Kübler Ross, en el caso de S, éste atravesó algunas: negación del hecho, cuando éste refiere “O sea yo me sentí full triste, o sea fue como que me terminó, yo me fui a mi cuarto, me puse a escuchar música así y dije “qué acaba de pasar ahorita?”; negociación, cuando dice “después fui aceptando y o sea empecé como que a ver desde el punto de vista de ella de que es lo que en realidad...o sea tratar de un poco entender lo que ella en realidad pensaba en ese momento y porque tomó esta decisión”; depresión cuando al referirse a los recuerdos considera:

“Lo más difícil de sobrellevar? por así decirlo serían los recuerdos que tenía con ella así, y con lo que vivíamos juntos era como que ver a cada lado, era ver así la imagen de ella y yo así, y en todo lado, entonces era bastante difícil poder soportar esa cosa”; y aceptación, cuando expone “la última vez que hable con ella fue como que estaba un poco animada, estaba feliz, entonces eso me pareció bastante bien también porque, eh, ambos logramos salir de este problema que tuvimos en ese tiempo”, indicando de esta manera, que al parecer ya ha superado y ha aceptado la ruptura.

Con respecto a las tareas del duelo, se puede observar también como él aparentemente ha cumplido todas; aceptación de la pérdida cuando dice “terminar una relación no es como una decisión que se tome así de una, sino que ella le ha ido pensando un poco y....trato de ponerme digamos así en sus zapatos y lograr comprenderle y todo”; trabajo de las emociones, pues para S el trabajo emocional implicó el uso de algunas estrategias de afrontamiento, siendo las más relevantes la reflexión, apoyo social y familiar; en la tarea de adaptación sin la persona fallecida, S manifiesta como para él, en un principio fue un conflicto el tema de la adaptación, puesto que pasaba la mayoría del tiempo con su ex pareja, sin embargo, luego empezó a adaptarse de otras maneras, con otras prioridades; “o sea empecé a salir más con mis amigos, me volví una persona un poco más abierta así”. Por último, la recolocación emocional del fallecido y seguir viviendo, para S, aparentemente su ex pareja ya no influye en su vida: “ya pasó como a un plano secundario así, de si le vuelvo a ver alguna vez bien y sino también así”. Igualmente en el inicio de la entrevista al calificar la relevancia de su relación con un 3, S manifiesta “...pienso que no es como que la única relación que voy a tener, porque además también aún me falta mucho por vivir por así decirlo...”, por lo tanto, da cuenta de que él efectivamente ha encontrado nuevas oportunidades e intereses en su vida, además lo vuelve a confirmar cuando acerca de sus aprendizajes y el aporte que ha tenido esta experiencia en su desarrollo personal expresa “es importante aprender a, o sea a amar a una persona pero no hay que por así decirlo, como que anclarse a ella, o sea obsesionarse, sino también aprenderle a dar su espacio y tratar de comprenderle tanto las



decisiones que toma ella, y tanto tus decisiones como le van a afectar a esa persona”.

En conclusión, S aparentemente (y por lo que éste ha manifestado con respecto a la ruptura) ya ha elaborado su duelo.

## **CASO 6**

N, una joven soltera universitaria, de 20 años de edad, sufrió una ruptura amorosa hace un mes y medio. Su relación tuvo una duración de cuatro años y medio y la ha calificado con una relevancia de 4 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes de la entrevista:

**Tabla 12. Tabla de frecuencias por contenido relevante.**

<b>CÓDIGO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
DUR0.5	4-5 años	1
SEX0.2	Mujer	1
TRUP0.1	0-6 meses	1
TDUL0.1	0-6 meses	1
TRIO.1	0-2 meses	1
MRUP0.3	Falta de comunicación	2
MRUP0.6	Factores geográficos	1
RFP0.6	Llanto	1
RFP0.7	Sensación de Libertad	2
RFP0.15	Dolor	1
EAFR0.2	Consejo/Apoyo	2
EAFR0.5	Consejo/Apoyo	2
EAFR0.11	Positivo	1
EAFR0.14	Proyección	1
EAFR0.15	Regresión	2
EAFR0.19	Apoyo social	2
EDUL0.5	Aceptación	1
TADUL0.3	Positivo	2
TADUL0.5	Aprendizaje	1
TADUL0.11	Social	1
TADUL0.13	Suficiente importancia/influencia	1
TADUL0.14	Poca importancia/influencia	5
TADUL0.15	Nada de importancia/influencia	1
TADUL0.17	Positivo	2
REREL0.1	Intimidación	1
REREL0.5	Auto concepto	1

**Tabla 13. Tabla de frecuencias por categoría.**

CATEGORÍA	CÓDIGO DE LA CATEGORÍA	FRECUENCIA
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	1
TIEMPO DEL DUELO	TDUL	1
TIEMPO DE REACCIÓN INICIAL	TRI	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	2
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	3
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	6
ETAPAS DEL DUELO	EDUL	1
TAREAS DEL DUELO	TADUL	7
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	2

En el caso de N, se puede notar que para ella la relación fue significativa puesto que al parecer su ex pareja aportó de forma importante significativa en su autoconcepto y desarrollo personal cuando expresa “me hizo madurar full, me hizo o sea como que aumentar mi autoestima porque si la tenía full baja antes de estar con él, y él o sea hizo full maravillas en eso, o sea él cambió totalmente mi actitud, mi forma de verme a mí misma”.

Para N, pese a que su relación fue significativa, cuando culminó con su relación parece no haber experimentado mayor malestar, ni haber sufrido su pérdida por mucho tiempo: “me sentí full triste porque era como que ya nada o sea, pero luego los sentimientos cambiaron y todo tornó a ser positivo”; “fue full poco la verdad (risas), o sea me di cuenta que ya no, o sea ya nada ajá, full poco, de hecho ahorita estoy full bien...o sea no”.

Sin embargo, en el caso de ella, se podría decir que por las circunstancias en que mantuvo su relación (a distancia), en la que manifiesta haberse sentido “asfixiada” además del poco tiempo que hubo desde la ruptura hasta el día de la entrevista (1 mes) fueron factores que influyeron en su forma de reaccionar frente a la pérdida, y por ello, posiblemente aún no lo ha asimilado del todo.

Para N, un pilar fundamental que ha aportado en su bienestar ha sido el apoyo social y familiar, N reiteradamente se refiere al apoyo y distracción que tuvo: “me sentía querida, es como que apoyada así por mis amigos, por mi familia full, entonces eso fue lo que me ayudó”.

### **CASO 7**

P, un joven soltero universitario, de 19 años de edad, sufrió una ruptura amorosa hace un mes aproximadamente. Su relación tuvo una duración de 9-10 meses y la ha calificado con una relevancia de 3 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes de la entrevista:

**Tabla 14. Tabla de frecuencias por contenido relevante.**

<b>CÓDIGO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
DUR0.1	6-12 meses	1
SEX0.1	Hombre	1
TRUP0.1	0-6 meses	1
TDUL0.3	No Elaborado	1
MRUP0.5	Antecedentes traumatizantes familiares/sociales	2
RFP0.7	Sensación de Libertad	1
RFP0.9	Ambivalencia	4
RFP0.12	Enojo	1
EAFR0.2	Consejo/Apoyo	1
EAFR0.4	Recreación	1
EAFR0.8	Negación	4
EAFR0.9	Evitación	5
EAFR0.10	Racionalización	4
EAFR0.11	Positivo	2
EAFR0.12	Negativo	1
EAFR0.13	Sublimación	3
EAFR0.14	Proyección	1
EAFR0.20	Apoyo familiar	2
EAFR0.21	Actividades deportivas	1
EDUL0.1	Negación del hecho	5
TADUL0.1	Muy intenso	4
TADUL0.3	Positivo	1
TADUL0.4	Negativo	1
TADUL0.5	Aprendizaje	1
TADUL0.8	Académicas	1
TADUL0.9	Deportivas	1
TADUL0.11	Social	2
TADUL0.13	Suficiente importancia/influencia	4
TADUL0.16	Negativo	1
RRELE0.3	Compromiso	1

**Tabla 15. Tabla de frecuencias por categoría:**

CATEGORÍA	CÓDIGO DE LA CATEGORÍA	FRECUENCIA
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	1
TIEMPO DEL DUELO	TDUL	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	1
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	3
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	11
ETAPAS DEL DUELO	EDUL	1
TAREAS DEL DUELO	TADUL	9
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	1

En el caso de P, se puede evidenciar que su relación fue significativa al expresar “era full chévere estar con ella así, por eso no me molestaba como que estar como que en todas las clases con ella...y hablábamos de cosas full...que a los dos nos gustaban aunque si habían cosas que a mí me molestaban de ella pero me entendía en bastantes cosas igual...”

Sin embargo, algo llamativo en el caso de éste, es la ambivalencia que presenta al hablar de la relevancia de la relación cuando señala “...siempre traté de que no se vuelva como que un todo porque si tu dejas que como que esta persona sea todo para ti entonces tu terminas mal... y, entonces siempre traté de que sean mis estudios, eh, mi familia, ella y cosas así o sea no que ella sea un 5 entonces un 3 me parece que está bien” ; “...o sea con el pasar del tiempo ya, o sea ya, o sea pasó a ser un 4 así o un 5 tal vez, pero ya por eso terminamos...creo (risas)”. Aquí se puede observar una resistencia y una evitación por parte de P, a sentirse vulnerable y mostrar sus sentimientos, lo

cual se puede atribuir a que él también en un momento específico comenta que ha tenido sufrimientos amorosos anteriores mismos que al parecer han dejado algunos costos personales como el miedo y la inseguridad con respecto a la “entrega” hacia una pareja.

Con respecto al duelo como tal, se puede evidenciar que P sigue en su proceso de duelo cuando comenta “siempre me pregunto así como que hasta cuánto durará esto?”. Lo que más se puede evidenciar en P, son características relacionadas a la etapa de negación, como la ambivalencia, puesto que en ocasiones parecería ser que se niega a aceptar lo que está viviendo: “siempre estuve en proceso de negación y de hacerme el fuerte, porque siempre o sea lo tomé así a una relación, siempre lo trato de tomar así...”; “...me hago el fuerte y trato de no, de que no me duela cacha?”; “...de ese proceso de negación es como que una falsa, como una falsa sensación de alegría pero yo sé que dentro de mi está como que esa tristeza, pero yo trato de no, de no dejar que la tristeza salga así”.

P ha atravesado por algunas fases del duelo. Atravesó por la negación del hecho cuando manifiesta : “si me tomó bastante tiempo determinar que ella ya se había involucrado con otra persona a nivel más, más profundo así...” ,al parecer es algo que le generó un estado de shock puesto que no se lo esperaba; fase de ira, por la frustración e impotencia de la situación cuando señala “entonces por eso solo dije un tiempo, o sea y en realidad eso era lo que quería porque no quería estar tan como que presionado, quería como que mi libertad y todo eso, pero no quería dejar de estar con ella” ; negociación, cuando pese a la situación manifiesta “...yo sé que ella es una buena persona y que comete full errores igual que todos, pero nunca trato de ver a nadie malo...”, pese a que en su discurso en general existe mucha ambivalencia; y depresión cuando expresa “el hacer cosas como que las cosas que hacías con ella te traen los recuerdos...”. Pese a que la negación y la ambivalencia como ya se ha dicho anteriormente son una constante en el discurso de P, se puede evidenciar cómo éste en cierta medida ha ido atravesando distintas fases del

duelo gracias a su reflexión y racionalización para con él mismo, su ex pareja, y la experiencia de ruptura como tal.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento, para P, la más relevante ha sido el skate como una forma de sublimar sus emociones. Cuando comenta “o sea no sé si tanto para superarlo, pero si me sirve full para cualquier cosa así; estoy feliz, patino, estoy triste, patino, entonces...”; “El skate, el skate lo es todo así, el skate, nada más...”, parece ser que para P, esta actividad es una forma de sublimar y canalizar sus emociones ya sean positivas o negativas.

Por otro lado, otras estrategias que han servido a P para afrontar la pérdida, han sido el apoyo social y el apoyo familiar. Se puede observar la importancia de la recreación cuando habla que empezó a socializar con nuevas personas en varios lugares, además del apoyo familiar: “...ella si sabe lo que me pasa así, todas las mamás tienen una especie de sexto sentido así, y ella me cacha y aunque no es como que así algo tan directo si me ayuda bastante, me apoya igual”, dando cuenta de esta manera y como lo plantea la teoría de Klein, el objeto bueno de la madre que ha sido introyectado en P ha contribuido a la reparación del objeto perdido y de sí mismo.

Con respecto a las tareas del duelo, se puede evidenciar los cambios en su rutina: “ya tengo más amigos aquí de la universidad, entonces estoy saliendo con los manes full, igual me he dedicado bastante ahora si al estudio porque antes igual para estar con ella dejaba a un lado todo...” lo cual muestra en P nuevos intereses y prioridades en su vida, lo cual facilita la elaboración del duelo.

En conclusión, se podría decir que P por su historial afectivo con respecto a sus relaciones amorosas, tiene costos personales que han dado como consecuencia resistencia para enfrentar situaciones de dolor y de pérdida como ésta, siendo sus principales defensas la negación y la evitación, lo cual da como resultado una notable ambivalencia dentro de su discurso.



**CASO 8**

M, joven soltero universitario de 25 años de edad, sufrió una ruptura amorosa hace un año. Su relación tuvo una duración de 2 años 3 meses y la ha calificado con una relevancia de 5 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes de la entrevista:

**Tabla 16. Tabla de frecuencias por contenido relevante.**

CÓDIGO	CONTENIDO	FRECUENCIA
DUR0.3	2-3 años	1
SEX0.1	Hombre	1
TRUP0.2	6-12 meses	1
TDUL0.3	No elaborado	3
TRIO.2	4- 6 meses	1
MRUP0.1	Infidelidad: Seguridad	2
RFP0.2	Aislamiento	2
RFP0.3	Culpa depresiva	5
RFP0.4	Culpa persecutoria	2
RFP0.5	Tristeza	2
RFP0.8	Impotencia	5
RFP0.9	Ambivalencia	1
RFP0.11	Pérdida del sentido en la vida	3
RFP0.12	Enojo	3
RFP0.15	Dolor	1
RFP0.19	Irritabilidad	1
EAFR0.1	Tiempo	1
EAFR0.2	Consejo/Apoyo	2
EAFR0.3	Escucha	2
EAFR0.4	Recreación	4
EAFR0.8	Negación	1
EAFR0.9	Evitación	2
EAFR0.10	Racionalización	5
EAFR0.11	Positivo	5
EAFR0.13	Sublimación	1
EAFR0.14	Proyección	2
EAFR0.15	Regresión	1
EAFR0.21	Actividades deportivas	2
EDUL0.2	Ira	2
EDUL0.3	Negociación	1
TADUL0.1	Muy intenso	3
TADUL0.2	Poco intenso	1
TADUL0.3	Positivo	2
TADUL0.6	Positivo	2
TADUL0.7	Negativo	1
TADUL0.8	Académicas	1
TADUL0.9	Deportivas	1
TADUL0.11	Social	1
TADUL0.13	Suficiente importancia/influencia	1
TADUL0.16	Negativo	5
TADUL0.18	Inseguridad	1
TADUL0.19	Desconfianza	1
REREL0.1	Intimidad	1
REREL0.2	Pasión	1
REREL0.3	Compromiso	2

**Tabla 17. Tabla de frecuencias por categoría.**

CATEGORÍA	CÓDIGO DE LA CATEGORÍA	FRECUENCIA
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	1
TIEMPO DEL DUELO	TDUL	1
TIEMPO DE REACCIÓN INICIAL	TRI	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	1
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	10
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	12
ETAPAS DEL DUELO	EDUL	2
TAREAS DEL DUELO	TADUL	12
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	3

En el caso de M, la relación que tuvo con su ex pareja ha sido significativa puesto que en su discurso se pueden evidenciar los componentes de la triangulación del amor planteados por Sternberg: compromiso cuando refiere a la formalidad de la misma: “era una relación seria, y con el paso del tiempo cada vez fue tornándose más serio...”: intimidad por el nivel de cercanía e intimidad que existía entre ellos: “...cada vez nos fuimos apegando cada uno a la familia del otro, a sus amigos, a mis amigos, y cada vez hacíamos como que una pareja más unida...”; y pasión por el enamoramiento que expresó sentir hacia su ex pareja: “pensaba que si me había enamorado...”; “abrí mucho los ojos, vi que uno se podía enamorar de esa forma...”

Con respecto al duelo como tal, M ha atravesado por algunas de las fases, como la de negación al referir: “no podía creer que me había dejado”; iras

cuando M expone: “al inicio era un sentimiento de indignación, de odio, de que me dejó solo”; negociación, cuando plantea “...después me di cuenta que no era odio lo que yo le tenía, sino no sé si rencor a la circunstancia, pero ahora como que le deseo lo mejor, y que ella esté feliz, y que ella esté bien” ; depresión, cuando expresa “entonces se te vienen flashbacks de cómo fueron momentos con ella y claro obviamente...obviamente si te llega”; y aceptación: “cuando tu realmente quieres a alguien o has amado a alguien tienes que dejarle su espacio, tienes que dejarle ser feliz con la persona que ella decida estar”.

Con respecto a las tareas del duelo, se puede observar como en la aceptación de la pérdida, ésta se empieza evidenciar cuando M deja de buscar a su ex pareja; el trabajo de las emociones se relaciona con el deporte que realiza, como una forma de sublimar de su dolor frente a la ruptura, y teniendo el apoyo de sus amigos; adaptarse a un mundo sin el objeto amado, pues se da cuando que se dedicó a estudiar, hacer deporte y salir con personas nuevas; y en la recolocación del objeto perdido, si bien es cierto M ya ha avanzado en su elaboración del duelo, éste se encuentra aún en proceso, al referir: “he perdido una confianza a todo el mundo o sea no me interesa, no creo en nadie...”, por lo que también se puede evidenciar costos personales como sentimientos de inseguridad y falta de confianza en las demás personas.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento, M utilizó los mecanismos de negación cuando refiere “simplemente me di cuenta que ella no me pudo perdonar y que me dio la espalda y yo le necesitaba full...”; evitación, cuando expresa: “sentía una impotencia el no poder hacer nada para poder volver a recuperarla....”; sublimación, (siendo de los más relevantes) cuando después de haberse separado de su pareja, se dedicó al deporte (gimnasio) y estudios; proyección, cuando expone “después de lo que viví yo también podría perdonar a alguien que me haga daño y que lo demuestre que está arrepentido porque es algo que a mí me pasó, y yo quisiera darle una oportunidad a esa persona que seguramente algún rato se va a equivocar...”; búsqueda de apoyo

social y familiar, cuando habla sobre la recreación y apoyo que recibió por parte de ellos.

Una de las reacciones más características que presentó M frente a la ruptura fue el aislamiento prolongado, debido a su situación geográfica, evidenciando de esta manera, la importancia que el desahogo emocional expresado en varios mecanismos como la sublimación, y la búsqueda del apoyo social toman después de una ruptura amorosa significativa evidenciándose de esta forma que probablemente la falta de expresión emocional intensificó el dolor y el sufrimiento con respecto a la misma.

En conclusión, se podría decir que el motivo de la ruptura amorosa y la situación geográfica de residencia de M en ese momento fueron factores que han influido considerablemente en el proceso de elaboración de duelo, puesto que por un lado se evidencia una ambivalencia entre la culpa del sujeto por su infidelidad, pero por otro, el dolor y la ira de haberse sentido abandonado por su objeto amado cuando se trasladó a otro país, siendo ésta una situación de vulnerabilidad para M.

## **RELATOS ESCRITOS**

### **CASO 9:**

D, un joven soltero universitario, de 21 años de edad, sufrió una ruptura amorosa en los últimos 18 meses. Su relación tuvo una duración de 3 años y unos meses más y la ha calificado con una relevancia de 5 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes del relato escrito:

**Tabla 18. Tabla de frecuencias por contenido relevante.**

CÓDIGO	CONTENIDO	FRECUENCIA
SEX0.1	Hombre	1
DUR0.4	3-4 años	1
MRUP0.3	Falta de comunicación	1
RFP0.3	Culpa persecutoria	1
RFP0.14	Nostalgia	1
RFP0.15	Dolor	1
EAFR0.1	Tiempo	1
EAFR0.2	Consejo/Apoyo	1
EAFR0.5	Consejo/Apoyo	1
EAFR0.9	Evitación	1
EAFR0.15	Regresión	1
TADUL0.1	Muy intenso	2
TADUL0.6	Positivo	2
TADUL0.13	Suficiente importancia/influencia	1
TADUL0.17	Positivo	1
REREL0.4	Desarrollo personal	1

**Tabla 19. Tabla de frecuencias por categoría:**

CATEGORÍA	CÓDIGO DE LA CATEGORÍA	FRECUENCIA
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	1
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	2
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	5
TAREAS DEL DUELO	TADUL	6
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	1

En el caso de D se puede observar que su relación ha sido significativa, puesto que existen algunos componentes de la triangulación de Robert Sternberg; compromiso por la duración de la relación (3 años y medio) e intimidad por todas las actividades que realizaron juntos y que intensificaron su relación.

Con respecto al duelo, D en principio sintió mucha nostalgia y dolor por la ausencia de su ex pareja cuando habla de la falta que ésta le hacía. Además, se evidencia como el tiempo, la búsqueda de apoyo social y familiar ayudaron a que este malestar vaya mermando. La reflexión y la racionalización han sido recursos valiosos para la elaboración del duelo en D.

En cuanto a las fases del duelo, cuando D refiere "...no existen sentimientos negativos hacia ella", se puede observar que ha atravesado la fase de negociación; así también cuando expone "...Muchas veces el arrepentimiento por cosas que se hicieron mal está siempre visible y personalmente intento evadir para no caer en problemas similares, es decir, lo aprendido deja huellas profundas debido a que en algún momento generaron dolor y por ese motivo no se quiere volver a vivir", denota una reflexión aparentemente profunda con respecto a la situación vivida, lo cual se podría decir que ha llevado al sujeto a la fase de depresión de duelo.

En conclusión, se puede notar que D aún no ha cursado por todas las etapas del duelo por la ruptura amorosa, cuando expresa "es muy importante aún en mi vida". Sin embargo, dentro de su relato, se puede evidenciar que dentro de su proceso ha vivenciado una culpa de tipo depresiva lo cual ha permitido ha permitido de una manera óptima ir realizando el proceso de reparación tanto del objeto amado y perdido como de sí mismo.

#### **CASO 10:**

G, un joven soltero universitario, de 25 años de edad, sufrió una ruptura amorosa en los últimos 18 meses. Su relación tuvo una duración de 3 años y medio y la ha calificado con una relevancia de 5 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes del relato escrito:

**Tabla 20. Tabla de frecuencias por contenido relevante.**

<b>CÓDIGO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
DUR0.4	3-4 años	1
SEX0.1	Hombre	1
TRUP0.3	12-18 meses	1
MRUP0.3	Falta de comunicación	1
RFP0.2	Aislamiento	1
RFP0.3	Culpa depresiva	1
RFP0.6	Llanto	1
RFP0.13	Desgano	1
RFP0.15	Dolor	1
EAFR0.9	Evitación	1
EDUL0.5	Aceptación	2
TADUL0.2	Poco intenso	1
TADUL0.3	Positivo	1
TADUL0.6	Positivo	3
TADUL0.18	Inseguridad	1
TADUL0.19	Desconfianza	1
REREL0.1	Intimidación	1
REREL0.3	Compromiso	1



**Tabla 21. Tabla de frecuencias por categoría:**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>CÓDIGO DE LA CATEGORÍA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	1
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	5
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	1
ETAPAS DEL DUELO	EDUL	1
TAREAS DEL DUELO	TADUL	5
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	2

En el caso de G, podemos notar que esta relación ha sido significativa, puesto que ha existido compromiso; vivieron juntos y su relación duró 3 años y medio, ha habido intimidad cuando señala “Compartimos mucho...”; “...la mejor forma de describir esto es decir que “hacía sentir en casa”...” y pasión cuando dice “...las emociones y los sentimientos crecían a mil por hora”.

Con respecto al duelo, se puede evidenciar (y tal como lo plantea Freud) sentimientos de dolor, llanto y aislamiento cuando expresa “...no tenía ganas de hacer nada, dolía demasiado, al punto que determinados momentos solo lloraba acordándome de todo y me aleje de todo el mundo, no quería saber nada”.

Sin embargo, algo llamativo en el caso de G, fue el sentimiento de culpa que se evidenció; “sentía que todo había sido mi culpa y que nunca y que nunca nadie me podría enamorar de nadie más, y que nunca nadie se iba a fijar en mí”. Se podría decir que esta culpa tendría que ver con el motivo de la ruptura, y aunque no especifica cual fue, cuando expresa “...los celos pueden destruir en segundos lo que toma años en crear...”, se podría hipotetizar que los celos influyeron en su ruptura y por ello el intenso sentimiento de culpa. Además, ésta puede ser del tipo paranoide, ya que al haber introyectado al objeto malo dentro del Yo, el superyó se identifica con este objeto perseguidor, castigando al Yo, el cual deberá cargar con las culpas del objeto.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento, la evitación fue fundamental para la elaboración del duelo de éste puesto que se mudó a otro país por un tiempo. Con respecto a las tareas del duelo, se puede evidenciar como éste al cambiar de país, de gente, etc, pudo realizar la tarea de la adaptación sin el objeto perdido, lo cual permitió una reordenación y reorganización de sí mismo y del objeto amado y perdido debido a la distancia y al cambio de rutina, lo cual facilitó también el proceso de reparación del Yo y del objeto perdido. Se puede evidenciar también que su ex pareja ya no tiene tanta influencia en su vida cuando comenta “...cada que escucho sobre lo que pasó algo se mueve dentro de mí, aunque ya no duele”, lo que significa que éste aparentemente ha superado y ha resignificado la pérdida.

G parece haber recolocado a su ex pareja en otro lugar cuando expresa “...Mis recuerdos, hacen que quiera volver a sentir lo mismo pero por alguien más, actualmente puedo decir que me siento tranquilo, pero tengo unas ganas inmensas de sentirme acompañado de alguien especial”. Sin embargo, pese al deseo de G por estar con alguien más, pueden notarse los costos personales que esta relación dejó en G, como la desconfianza e inseguridad cuando dice que ya no se siente igual que antes.

En conclusión, se podría decir que el duelo se encuentra aparentemente elaborado, sin embargo, aún falta trabajo en la reparación por las partes perdidas del Yo debido a los costos personales que dejó esta relación en G.

**CASO 11:**

E.C, una joven soltera universitaria, de 22 años de edad, sufrió una ruptura amorosa hace 5 meses. Su relación tuvo una duración de un año y medio y la ha calificado con una relevancia de 4 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes del relato escrito:

**Tabla 22. Tabla de frecuencias por contenido relevante.**

<b>CÓDIGO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
DUR0.2	1-2 años	1
SEX0.2	Mujer	1
TRUP0.1	0-6 meses	1
MRUP0.2	Engaño-Mentira: Falta de confianza	1
MRUP0.3	Falta de comunicación	2
RFP0.10	Tranquilidad	1
RFP0.14	Nostalgia	1
EAFR0.4	Recreación	1
EAFR0.7	Recreación	1
EAFR0.13	Sublimación	2
EAFR0.14	Proyección	1
EDUL0.5	Aceptación	2
TADUL0.3	Positivo	1
TADUL0.6	Positivo	5
TADUL0.8	Académicas	1
TADUL0.9	Deportivas	1
TADUL0.11	Social	2
TADUL0.17	Positivo	1
REREL0.1	Intimidad	1
REREL0.3	Compromiso	1
REREL0.4	Desarrollo personal	1

**Tabla 23. Tabla de frecuencias por categoría:**

CATEGORÍA	CÓDIGO DE LA CATEGORÍA	FRECUENCIA
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	2
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	2
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	4
ETAPAS DEL DUELO	EDUL	1
TAREAS DEL DUELO	TADUL	6
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	3

En el caso de E.C podemos notar que tuvo una relación que ha sido significativa, puesto que están presentes algunos componentes de la triangulación del amor de Sternberg como el compromiso ya que fue una relación larga y donde había mucho contacto entre las familias, así EC lo refiere "...así tomaba seriedad y era más formal"; intimidad, cuando refiere sobre la confianza y de las múltiples actividades que realizaban juntos, y la pasión la cual está relacionada con el deseo de pasar tiempo juntos.

Así también se puede observar cómo la relación también influyó en el desarrollo personal de E.C, cuando refiere "aprendí lecciones de vida, también a ser más humilde y tolerante.", y cuando expresa "...con él pude aprender a valorar más a la familia y a disfrutar más tiempo con ellos, y eso es lo que he intentado hacer."

Dentro del proceso de duelo, se puede evidenciar que la reacción de E.C. fue tranquilidad, por lo que se podría decir que el motivo de la ruptura amorosa (falta de comunicación) pudo influir sobre la reacción frente a la ruptura.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento, se puede ver como las actividades de recreación con sus amigos y familiares han sido muy importantes. La sublimación también ha sido un recurso y mecanismo importante para canalizar su malestar cuando manifiesta que posterior a la ruptura se ha dedicado a su trabajo, al gym y también a realizar manualidades, y por último la racionalización cuando manifiesta "...el pensar que las cosas suceden por algo".

Dentro de las tareas del duelo, se puede observar la adaptación al objeto perdido cuando E.C. refiere que se dedicó a la universidad, gym, trabajo y a viajar cuando terminó su relación. En cuanto a la recolocación del objeto perdido se puede notar cómo éste sigue teniendo influencia de su vida social (con sus amigos), ya que al parecer no influye de la misma forma (como pareja). De esta manera, se evidencia que E.C. tiene una imagen positiva de su ex pareja, sin embargo, al parecer lo ha recolocado en otro lugar. E.C. cuando refiere "...si es como que me gustaría estar también con alguien", parece tener una apertura a relaciones sociales nuevas.

Así, dentro del trabajo de las emociones se observa un aprendizaje positivo cuando refiere "...aprender a respetar a la otra persona y aceptarla como es, no intentar cambiarlas, solo acoplarse y entenderse. Manejar mejor las relaciones y no permitir que terceras personas influyan. Valorar mucho a mi familia y valorar las cosas que hago por mi futuro y crecimiento...".

En conclusión se podría decir que E.C. aparentemente ha completado su proceso de duelo después de la ruptura amorosa.

**CASO 12:**

E, una joven soltera universitaria, de 19 años de edad, sufrió una ruptura amorosa en los últimos 18 meses. La relación tuvo una duración de 3 años y la ha calificado con una relevancia de 3 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes del relato escrito:

**Tabla 24. Tabla de frecuencias por contenido relevante.**

CÓDIGO	CONTENIDO	FRECUENCIA
DUR0.3	2-3 años	1
SEX0.2	Mujer	1
MRUP0.3	Falta de comunicación	1
EAFR0.11	Positivo	1
TADUL0.6	Positivo	3
REREL0.2	Pasión	1

**Tabla 25. Tabla de frecuencias por categoría.**

CATEGORÍA	CÓDIGO DE LA CATEGORÍA	FRECUENCIA
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	1
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	1
TAREAS DEL DUELO	TADUL	1
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	1

En el caso de E. se puede notar que esta relación ha sido significativa, puesto que han existido algunos componentes de la triangulación del amor de Robert

Sternberg como el compromiso; fue una relación muy larga, pasión cuando señala “solo queríamos estar juntos todo el tiempo olvidando lo que pasaba en el exterior...”.

Sin embargo, algo llamativo en el caso de E, es que aparentemente no existía una intimidad tan cercana cuando refiere “...no existía una emoción o sentimiento”.

Por el relato de E, se puede observar que el aporte de esta relación en su vida afectó de manera negativa tanto en su desarrollo personal como en su autoconcepto, lo cual se evidencia cuando expresa “...amor se empezó a convertir en una guerra de quien dominaba más en la relación, olvidándonos del respeto y el cariño, solo queríamos controlar el uno del otro...”.

Al culminar con la relación, en relación al proceso de duelo como tal, la racionalización parece ser un recurso que le ayudó tanto para culminar con su relación como para afrontar la pérdida. Cuando manifiesta “...hay un punto límite en el que creo que te das cuenta que esa persona o tu pareja te está consumiendo tanto que solo hay una vocecita que te dice que no está bien....”, puede evidenciarse en cierta manera esta racionalización.

Con respecto a las tareas del duelo, se puede evidenciar en el relato de E, un trabajo emocional correspondiente a un aprendizaje positivo cuando señala: “entendí que para poder estar con alguien necesitas primero ser feliz contigo mismo así tu pareja ya no va a ser una cuestión de compañía o de dependencia, solo cuestión de elección...”, sin embargo, se puede también observar cómo esta relación, por lo tóxica y dañina que E plantea, dejó ciertos costos personales como inseguridad y desconfianza, por ejemplo, cuando expresa “...necesitas de privacidad porque tal vez contar todo a tu pareja es hacer que quiera dominar tu vida así que hay que poner ciertos límites”.

En conclusión, en el caso de E aunque no se puede saber por falta de información si ha elaborado su duelo, parece ser que ha tenido un proceso de reparación del objeto perdido óptimo, y sin embargo puede que falte elaborar el duelo por las partes perdidas del Yo.

**CASO 13:**

JC, un joven soltero universitario de 25 años de edad, sufrió una ruptura amorosa hace 2 meses. Su relación tuvo una duración de 1 año 6 meses y la ha calificado con una relevancia de 4 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes del relato escrito:

**Tabla 26. Tabla de frecuencias por contenido relevante.**

<b>CÓDIGO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
DUR0.2	1-2 años	1
SEX0.1	Hombre	1
TRUP0.1	0-6 meses	1
TDUL0.3	No elaborado	1
MRUP0.3	Falta de comunicación	1
RFP0.5	Tristeza	1
RFP0.15	Dolor	1
RFP0.17	Bajo rendimiento laboral	1
EAFR0.2	Consejo/Apoyo	1
EAFR0.8	Negación	1
EAFR0.9	Evitación	2
TADUL0.6	Positivo	1
TADUL0.9	Deportivas	1
TADUL0.11	Social	1
TADUL0.12	Mucha importancia/influencia	1
REREL0.1	Intimidad	1



**Tabla 27. Tabla de frecuencias por categoría:**

CATEGORÍA	CÓDIGO DE LA CATEGORÍA	FRECUENCIA
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	1
TIEMPO DEL DUELO	TDUL	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	1
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	3
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	3
TAREAS DEL DUELO	TADUL	4
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	1

En el caso de JC, se puede observar que esta relación ha sido significativa, puesto que existen algunos componentes de la triangulación del amor de Robert Sternberg como el compromiso por el tiempo de la relación y el contacto entre familias; intimidad, cuando habla del apoyo mutuo que se brindaban en sus cosas personales y las actividades que realizaban, y la pasión se manifiesta con el deseo de pasar tiempo juntos

Se puede notar también que esta relación le brindó un aporte a JC en su desarrollo personal, y se observa cuando refiere "...yo aprendí y maduré mucho en cuento a una relación".

Con respecto al duelo, JC pasó por momentos de mucha tristeza y sufrimiento, sin embargo, la búsqueda de apoyo social y hacer ejercicio fueron actividades como una fuente de sublimación que han ido aliviando su malestar. JC actualmente utiliza también el mecanismo de evitación cuando expresa "...prefiero evitarla y no verle..." e "...intento no pensar en lo que fue o pudo

ser”, éste como una estrategia que utiliza JC aparentemente para no sentirse vulnerable ante sus emociones.

En las tareas del duelo, JC ha adaptado una nueva rutina en su vida, que consiste en salir con sus amigos y realizar ejercicio, lo cual ha ayudado en la elaboración del duelo puesto que la recreación y la sublimación permiten canalizar la angustia y malestar que ha sufrido por la pérdida. Sin embargo, manifiesta que su ex pareja aún le importa, lo que evidencia que ésta aún influye significativamente en su vida.

En el trabajo de sus emociones, se puede observar un aprendizaje de tipo positivo cuando refiere “...si tengo una nueva relación voy hacer todo lo que no hice con ella”, esta misma frase podría contener una culpa y una tristeza por lo que pasó con su ex pareja.

En conclusión, se puede decir que JC aún no ha culminado con su proceso de elaboración de duelo, y algo que aparentemente podría incidir en ello, es el hecho de que no ha existido una distancia física con su ex pareja, puesto que la sigue viendo a diario en la universidad, lo cual podría influir significativamente en la elaboración óptima del duelo.

#### **CASO 14:**

K, una joven soltera universitaria de 20 años de edad, sufrió una ruptura amorosa hace un mes. Su relación tuvo una duración de un año siete meses y la ha calificado con una relevancia de 4 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes del relato escrito:

**Tabla 28. Tabla de frecuencias por contenido relevante.**

<b>CÓDIGO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
DUR0.2	1-2 años	1
SEX0.2	Mujer	1
TRUP0.1	0-6 meses	1
MRUP0.2	Engaño-mentira: falta de confianza	1
RFP0.5	Tristeza	1
RFP0.6	Llanto	1
RFP0.15	Dolor	1
EAFR0.4	Recreación	1
EAFR0.8	Negación	3
EAFR0.9	Evitación	1
EAFR0.10	Racionalización	1
EAFR0.13	Sublimación	1
EAFR0.17	Centradas en la emoción	1
EDUL0.1	Negación del hecho	1
TADUL0.3	Positivo	1
TADUL0.6	Positivo	1
TADUL0.8	Académicas	1
TADUL0.11	Social	2
TADUL0.12	Mucha importancia/influencia	2
REREL0.1	Intimidad	1
REREL0.2	Pasión	1
REREL0.4	Desarrollo personal	1

**Tabla 29. Tabla de frecuencias por categoría:**

CATEGORÍA	CÓDIGO DE LA CATEGORÍA	FRECUENCIA
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	1
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	3
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	6
ETAPAS DEL DUELO	EDUL	1
TAREAS DEL DUELO	TADUL	5
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	3

En el caso de K se puede notar que esta relación ha sido significativa, puesto que están presentes los componentes de la triangulación del amor de Robert Sternberg como el compromiso, por la duración de su relación y haber tenido contacto y relación cercana entre familias; intimidad, cuando habla sobre las actividades que realizaban juntos, la confianza y conocimiento que tenían el uno del otro, y el tiempo que pasaban juntos; y la pasión, cuando habla de que nunca había sentido nada así por alguien más.

K señala además que su ex pareja aportó mucho en su desarrollo personal ya que refiere que aportó cosas positivas a su vida.

Con respecto al duelo, se pueden observar reacciones muy comunes del mismo, como llanto y tristeza, además K se encuentra aún atravesando las fases del duelo; negación del hecho, cuando relata que tenía esperanza de volver a estar con él pese a lo sucedido; ira por la frustración e impotencia que siente por haberle mentado a su ex pareja, además de la proyección que

muestra atribuyendo acciones a su ex pareja como causas para que también haya culminado su relación con el objetivo de no sentirse culpable; negociación cuando expresa que se ha apoyado mucho en sus amigos y que siempre tiene recuerdos positivos de su relación; depresión cuando habla sobre las actividades que hacían juntos y la nostalgia que siente de su relación; la aceptación aún no la atraviesa puesto que aunque ella expresa “ En la actualidad quiero dedicarme más a mis estudios y dejar de pensar tanto en él, sé que aún le aprecio bastante pero tengo que seguir adelante con mi vida”, ella sigue involucrada afectivamente con su ex pareja y ésta sigue siendo muy importante para ella como ella mismo lo reconoce “Él tiene un nivel alto de influencia en mi vida...”.

Las estrategias de afrontamiento utilizadas por K han sido la búsqueda de apoyo social; sublimación, cuando comenta que se dedica a hacer otras actividades y a sus estudios; y una de las estrategias más relevantes, fue la centrada en la emoción, donde mediante la evitación, K evade la posibilidad de sentirse vulnerable con respecto a los sentimientos que tiene por su ex pareja. Esto se evidencia en algunos fragmentos de su relato, por ejemplo cuando expresa “...tratar de no pensar en él, pero todavía me llama y yo también hago eso....”, y “...Y cada día que pasa ya no quiero pensarle pero todavía lo hago”.

Dentro de las tareas del duelo, se puede evidenciar como en el trabajo emocional K ha obtenido un aprendizaje de tipo positivo cuando refiere “...para que una relación funcione lo más importante es el respeto y la confianza...”; en la adaptación, K ha salido más con sus amigos y realiza otras actividades, y por último, en la recolocación del objeto perdido se puede evidenciar que su ex pareja aún influye en gran medida en su vida cuando señala “Él tiene un nivel alto de influencia en mi vida...”.

En conclusión, se puede decir que K aún no ha elaborado su proceso de duelo. En el caso de ella, es llamativa la constante ambivalencia que manifiesta entre el deseo de olvidar a su ex pareja, y los sentimientos y actitudes que tiene con éste. Se podría decir que el sentimiento de culpa que tiene K por haberle mentado a su ex pareja y ser éste el motivo de la ruptura, ha sido un factor

determinante para esta ambivalencia. Igualmente, se podría decir que, la evitación de sus sentimientos constantemente le “protegen” de no aceptar la terminación de su relación.

### **CASO 15:**

M, una joven soltera universitaria de 21 años de edad, sufrió una ruptura amorosa hace 2 meses. Su relación tuvo una duración de 9 meses. La ha calificado con una relevancia de 4 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes del relato escrito:

**Tabla 30. Tabla de frecuencias por contenido relevante.**

<b>CÓDIGO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
DUR0.1	6-12 meses	1
SEX0.2	Mujer	1
TRUP0.1	0-6 meses	1
TDUL0.3	No elaborado	1
MRUP0.1	Infidelidad: seguridad	1
MRUP0.3	Falta de comunicación	1
RFP0.11	Pérdida del sentido de la vida	1
RFP0.14	Nostalgia	1
RFP0.15	Dolor	1
EAFR0.2	Consejo/Apoyo	1
EAFR0.4	Recreación	1
EAFR0.11	Positivo	1
TADUL0.1	Muy intenso	1
TADUL0.5	Aprendizaje	1
TADUL0.6	Positivo	1
TADUL0.10	Familiares	1
TADUL0.11	Social	1
TADUL0.12	Mucha importancia/influencia	2
TADUL0.19	Desconfianza	1
REREL0.3	Compromiso	2
REREL0.4	Desarrollo personal	1

**Tabla 31. Tabla de frecuencias por categoría.**

CATEGORÍA	CÓDIGO DE LA CATEGORÍA	FRECUENCIA
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	1
TIEMPO DEL DUELO	TDUL	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	2
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	3
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	3
TAREAS DEL DUELO	TADUL	7
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	2

En el caso de M, se puede observar que esta relación ha sido significativa, puesto que están presentes los componentes de la triangulación del amor de Robert Sternberg; compromiso, puesto que fue una relación de más de 6 meses, convivieron y hasta hablaron de la posibilidad de casarse; intimidad, puesto que pasaban todos los días juntos; y pasión, cuando habla sobre su compatibilidad en el aspecto físico y sexual.

Con respecto al duelo, M experimentó dolor por la pérdida, y sin embargo, ésta ha vivenciado su duelo centrándose básicamente en la reparación de las partes perdidas del Yo, lo que se puede evidenciar cuando expresa "...es pensar en mí, hacer las cosas pensando en mí y también haber recuperado mi vida social..." y "...he aprendido a ver por mí, me arreglo más, salgo bastante...", y también en la reparación del objeto cuando comenta "...seguimos hablando, a veces nos vemos pero la confianza se rompió y es súper difícil continuar...".

La búsqueda de apoyo social y familiar han sido importantes para la elaboración del duelo de M, así como también el cambio en su rutina realizando actividades distintas y pasando más tiempo con su familia.

Cuando M expresa "...le extraño para hacer todo en mi vida porque él era parte de mi diario vivir y mi rutina..." y "...Todavía siento que influye mucho en mi estado de ánimo todo lo que pasó con él...", se puede evidenciar que su ex pareja aún tiene gran influencia en su vida.

La relación con su ex pareja ha dejado costos personales como inseguridad y desconfianza, lo cual se evidencia cuando M señala "...tengo que aprender a conocer bien a la gente, no dejarme de las amistades..." y "...la convivencia es súper difícil y definitivamente no es algo que lo volvería a hacer..."

En conclusión, se puede evidenciar que M aún no ha culminado con su proceso de duelo. Además, se puede decir que el duelo lo ha ido elaborando óptimamente gracias al proceso de reparación que ha ido realizando, sin embargo, el tema de la infidelidad como tal aún debe ser trabajado.

#### **CASO 16:**

J, una joven soltera universitaria de 25 años de edad, sufrió una ruptura amorosa. Su relación tuvo una duración de 6 meses y la ha calificado con una relevancia de 4 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes del relato escrito:



**Tabla 32. Tabla de frecuencias por contenido relevante.**

<b>CÓDIGO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
DUR0.1	6-12 meses	1
SEX0.2	Mujer	1
TRUP0.1	0-6 meses	1
MRUP0.3	Falta de comunicación	1
MRUP0.5	Antecedentes traumatizantes familiares/sociales	1
RFP0.6	Llanto	1
RFP0.12	Enojo	1
RFP0.14	Nostalgia	1
RFP0.15	Dolor	1
EAFR0.10	Racionalización	1
EAFR0.11	Positivo	1
TADUL0.3	Positivo	1
REREL0.1	Intimidad	1

**Tabla 33. Tabla de frecuencias por categoría.**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>CÓDIGO DE LA CATEGORÍA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	2
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	4
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	2
TAREAS DEL DUELO	TADUL	1
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	1

La relación de J ha sido significativa, ya que se encuentran presentes los componentes de la triangulación del amor de Robert Sternberg; compromiso, por el tiempo de la relación y la mirada que ésta tenía sobre la misma "...creía que esta vez sí tendría una relación seria..."; intimidad, puesto que J manifiesta que eran mejores amigos hasta antes de iniciar la relación; y pasión, cuando J manifiesta que se sentía muy ilusionada con esta relación.

Con respecto al duelo, J tuvo reacciones de mucho dolor y llanto frente a la pérdida, sin embargo, se puede ver como la racionalización fue un importante mecanismo para afrontar esta pérdida cuando refiere "entendí que si las cosas terminaron es mejor dejar así".

Se puede observar también cómo el aprendizaje de ella, tanto de experiencias anteriores como de su ruptura, también ha servido también ir superando la misma.

En conclusión, se podría decir que J aún sigue en su proceso de duelo, aún siguen presentes los recuerdos de él, de la familia y amigos de su ex pareja, lo cual refleja que aún existe un componente emocional.

#### **CASO 17:**

M, una joven soltera universitaria de 25 años de edad, sufrió una ruptura amorosa hace 1 año. Su relación tuvo una duración de 1 año y la ha calificado con una relevancia de 5 en su encuesta, lo que evidencia ser una relación significativa.

A continuación la tabla de frecuencias con respecto a los contenidos relevantes del relato escrito:

**Tabla 34. Tabla de frecuencias por contenido relevante.**

<b>CÓDIGO</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
DUR0.1	6-12 meses	1
SEX0.2	Mujer	1
TRUP0.2	6-12 meses	1
RUPA0.1	Si	1
TDUL0.2	Aparentemente elaborado	1
MRUP0.2	Engaño-mentira: falta de confianza	1
MRUP0.3	Falta de comunicación	2
MRUP0.5	Antecedentes traumatizantes familiares/sociales	1
MRUP0.7	Costumbre	1
RFP0.5	Tristeza	1
RFP0.6	Llanto	1
RFP0.10	Tranquilidad	1
RFP0.11	Pérdida del sentido de la vida	1
EAFR0.7	Recreación	1
EAFR0.13	Sublimación	1
EDUL0.5	Aceptación	2
TADUL0.1	Muy intenso	1
TADUL0.6	Positivo	1
TADUL0.12	Mucha importancia/influencia	2
TADUL0.15	Nada de importancia/influencia	1
TADUL0.17	Positivo	1
REREL0.2	Pasión	1
REREL0.5	Auto concepto	1

**Tabla 35. Tabla de frecuencias por categoría.**

CATEGORÍA	CÓDIGO DE LA CATEGORÍA	FRECUENCIA
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	1
SEXO	SEX	1
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	1
RUPTURAS ANTERIORES	RUPA	1
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	4
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	4
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	2
ETAPAS DEL DUELO	EDUL	1
TAREAS DEL DUELO	TADUL	5
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	2

La relación de M ha sido significativa, puesto que están presentes los componentes de la triangulación del amor de Robert Sternberg: compromiso, intimidad y pasión, todo esto evidenciado cuando expresa “Con él tuve todas las primeras experiencias que se pueden tener en el amor”. El nivel de compromiso se observa al analizar la duración de la relación tanto la primera vez que estuvieron juntos como la siguiente vez. La pasión igualmente se puede ver reflejada en ese deseo de estar juntos, pese a todos los problemas que pasaron; y la intimidad, por la cercanía de su relación que se puede reflejar en las actividades que realizaron juntos, además del constante contacto que tenían tanto cuando estaban como cuando no estaban juntos.

Lo que influyó en el proceso de elaboración de duelo de M, fue la racionalización al comprender que las cosas ya no estaban funcionando entre ellos, y que él no era la persona para su vida. Su familia, su hija en especial, y

el estar en su trabajo fueron también recursos que ayudaron significativamente a M a superar la ruptura.

M ha realizado un trabajo de reparación tanto a nivel del Yo como del objeto perdido, lo cual se muestra cuando relata “empecé a quererme más y a estar tranquila”, y “le deseo lo mejor, no tengo resentimientos ni odio, pero tampoco regresaría con él”.

Aparentemente su ex pareja ya no tiene ninguna influencia en su vida, y lo muestra cuando manifiesta “actualmente no tiene nada de influencia lo que haga o deje de hacer, ni tiene influencia en mis decisiones de vida...”. Este proceso por el que ha pasado le ha llevado a un aprendizaje positivo cuando refiere: “no necesito pareja para estar o feliz, me gusta mi vida...”

En el caso de M, se puede decir que esta relación fue notablemente significativa cuando cuenta que ha sido la más importante de su vida. M atravesó por varios duelos en cada ruptura que vivió con su ex parejo a lo largo de su adolescencia y adultez temprana; sin embargo, éstos no terminaban de ser resueltos, y como ella misma lo refiere “...ya aprendí a la cansada, tuve que pasar muchas decepciones, muchas faltas de respeto (verbales), muchas mentiras, muchas traiciones para finalmente después de tantos años ya no querer estar con él”, se puede observar que M tuvo que atravesar por varias situaciones y un gran trabajo a nivel emocional con respecto a ella misma y a su ex pareja para finalizar con la elaboración de duelo.

**Resultados generales:**

**Tabla 36. Tabla global de frecuencias por categorías**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>CÓDIGO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN	DUR	17
SEXO	SEX	17
TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN	TRUP	15
RUPTURAS ANTERIORES	RUPA	2
TIEMPO DEL DUELO	TDUL	16
TIEMPO DE REACCIÓN INICIAL	TRI	5
MOTIVO DE RUPTURA	MRUP	32
REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA	RFP	101
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	EAFR	162
ETAPAS DEL DUELO	EDUL	37
TAREAS DEL DUELO	TADUL	165
RELEVANCIA DE LA RELACIÓN	REREL	32

**Tabla 37. Tabla general de frecuencias de contenidos relevantes**

<b>CÓDIGOS</b>	<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>No. DE CASOS</b>	<b>CASOS</b>
DUR0.1	6-12 meses	6	1,5,7,15,16,17
DUR0.2	1-2 años	4	2,11,13,14
DUR0.3	2-3 años	2	8,12
DUR0.4	3-4 años	2	9,10
DUR0.5	4-5 años	1	6
DUR0.6	5 años o más	1	4
SEX0.1	Hombre	8	1,2,5,7,8,9,10,13
SEX0.2	Mujer	9	3,4,6,11,12,14,15,16,17
TRUP0.1	0-6 meses	9	1,4,6,7,11,13,14,15,16
TRUP0.2	6-12 meses	5	2,3,5,8,17
TRUP0.3	12-18 meses	1	10
RUPA 0.1	Si	2	4,17
TDUL0.1	0-6 meses	4	2,3,5,6
TDUL0.2	Tiempo indefinido	1	8
TDUL0.3	Aparentemente Elaborado	8	2,3,4,5,6,11,12,17
TDUL0.4	No elaborado	9	1,7,8,9,10,13,14,15,16
TRIO.1	0-2 meses	3	2,5,6
TRIO.2	4- 6 meses	2	3,8
MRUP0.1	Infidelidad: Seguridad	4	1,3,8,15
MRUP0.2	Engaño-Mentira: falta de confianza	4	4,11,14,17
MRUP0.3	Falta de comunicación	9	1,2,6,9,11,12,13,15,17
MRUP0.4	Religión	1	5
MRUP0.5	Antecedentes traumatizantes familiares/sociales	4	5,7,16,17
MRUP0.6	Factores geográficos	1	6
MRUP0.7	Costumbre	2	4,17
RFP0.1	Búsqueda de apoyo social	1	4
RFP0.2	Aislamiento	5	2,3,5,8,10
RFP0.3	Culpa depresiva	3	8,9,10
RFP0.4	Culpa persecutoria	1	8

RFP0.5	Tristeza	7	1,3,5,8,13,14,17
RFP0.6	Llanto	6	3,6,10,14,16,17
RFP0.7	Sensación de Libertad	3	4,6,7
RFP0.8	Impotencia	2	5,8
RFP0.9	Ambivalencia	6	1,2,3,4,7,8
RFP0.10	Tranquilidad	4	2,4,11,17
RFP0.11	Pérdida del sentido en la vida	5	2,3,8,15,17
RFP0.12	Enojo	6	1,3,4,7,8,16
RFP 0.13	Desgano	1	1
RFP0.14	Nostalgia	7	2,5,9,10,11,15,16
RFP0.15	Dolor	12	1,2,3,4,6,8,9,10,13,14,15,16
RFP0.16	Decepción	1	1
RFP0.17	Bajo rendimiento laboral	1	13
RFP0.18	Odio	1	8
RFP0.19	Irritabilidad	1	1
EAFR0.1	Tiempo	4	2,4,8,9
EAFR0.2	Consejo/Apoyo	6	1,5,6,8,9,15
EAFR0.3	Escucha	2	13
EAFR0.4	Recreación	7	1,4,5,8,11,14,15
EAFR0.5	Consejo/Apoyo	5	2,3,5,6,9
EAFR0.6	Escucha	2	3,11
EAFR0.7	Recreación	1	17
EAFR0.8	Negación	3	1,7,14
EAFR0.9	Evitación	9	1,3,4,7,8,9,10,13,14
EAFR0.10	Racionalización	7	1,2,3,7,8,14,16
EAFR0.11	Positivo	9	2,3,5,6,8,12,15,16
EAFR0.12	Negativo	2	2,7
EAFR0.13	Sublimación	5	7,8,11,14,17
EAFR0.14	Proyección	4	6,7,8,11
EAFR0.15	Regresión	2	1,8
EAFR0.16	Experiencias previas	1	1
EAFR0.17	Centradas en la emoción	1	14
EAFR0.18	Centradas en el problema	1	2
EAFR0.19	Apoyo social	3	4,5,6
EAFR0.20	Apoyo familiar	2	3,7



EAFR0.21	Actividades deportivas	2	7,8
EAFR0.22	Experiencias previas	1	1
EAFR0.23	Racionalización	1	5
EDULO.1	Negación del hecho	4	1,5,7,14
EDULO.2	Ira	3	1,2,8
EDULO.3	Negociación	3	1,5,8
EDULO.4	Depresión	1	4
EDULO.5	Aceptación	7	2,3,5,6,10,11,17
TADULO.1	Muy intenso	9	1,3,5,7,8,9,10,15,17
TADULO.2	Poco intenso	2	8,10
TADULO.3	Positivo	9	2,4,6,7,8,10,11,14,16
TADULO.4	Negativo	4	1,3,4,7
TADULO.5	Aprendizaje	4	1,6,7,15
TADULO.6	Positivo	13	1,2,3,4,5,8,9,10,11,12,14,15,17
TADULO.7	Negativo	3	1,3,8
TADULO.8	Académicas	6	2,5,7,8,11,14
TADULO.9	Deportivas	4	7,8,11,13
TADULO.10	Familiares	1	15
TADULO.11	Social	7	1,6,7,8,11,14,15
TADULO.12	Mucha importancia/influencia	4	1,14,15,17
TADULO.13	Suficiente importancia/influencia	5	4,6,7,8,9
TADULO.14	Poca importancia/influencia	4	2,4,5,6
TADULO.15	Nada de importancia/influencia	4	3,4,6,17
TADULO.16	Negativo	7	1,2,3,4,5,7,8
TADULO.17	Positivo	4	3,6,9,11
TADULO.18	Inseguridad	5	3,4,5,8,10
TADULO.19	Desconfianza	5	3,5,8,10,15
REREL 0.1	Intimidación	8	3,6,8,10,11,13,14,16
REREL 0.2	Pasión	5	3,8,12,14,17
REREL 0.3	Compromiso	5	7,8,10,11,15
REREL 0.4	Desarrollo personal	4	1,2,9,14
REREL 0.5	Auto concepto	2	6,17

**Conclusiones con respecto a la tabla:**

- La mayoría de la duración de las relaciones significativas han sido en un periodo desde los 6 meses hasta los 2 años.
- La mayor parte de la muestra (9 casos) culminó su relación en los últimos 6 meses.
- Existe una cantidad casi equivalente en la muestra en cuanto a la cantidad de sujetos que siguen en el proceso de elaboración del duelo (9 personas), y en quienes aparentemente ya lo han elaborado (8 personas).
- Uno de los motivos más comunes para una ruptura amorosa es la falta de comunicación, la infidelidad, y la mentira-engaño.
- La reacción más común frente a la pérdida en la muestra es el dolor, sin embargo, otras reacciones que se encuentran presentes de manera más frecuente son la tristeza, el llanto y la nostalgia.
- Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los sujetos de la muestra son la búsqueda de apoyo social (consejo/apoyo y recreación), la racionalización, y la evitación.
- Para la mayoría de sujetos, lo más difícil de sobrellevar han sido los recuerdos de la relación significativa, puesto que se han manifestado intensamente. Sin embargo, los recuerdos que más sobresalen son los positivos.
- En la mayoría de los sujetos existe un aprendizaje de tipo positivo.
- Dentro de la adaptación del sujeto frente a la pérdida, se evidencia con mayor frecuencia cambios en la rutina a nivel social, académico, y en algunos casos, deportivo.
- En la mayoría de casos, la ex pareja sigue teniendo influencia en sus vidas.

- En los casos donde el motivo de ruptura amorosa fue la infidelidad o la mentira, es más frecuente encontrar un concepto negativo con respecto a la ex pareja.
- En todos los casos donde ha existido infidelidad y mentira se pueden evidenciar costos personales como inseguridad y falta de confianza.
- Los componentes nombrados más frecuentes y presentes dentro de las relaciones para que sean catalogadas como significativas, han sido la intimidad y el compromiso.
- En la mayoría de casos, la relación que tuvieron con su ex pareja ha aportado en su desarrollo personal.

## **8. Discusión y conclusiones**

### **Conclusiones:**

- En el estudio se logró cumplir con los objetivos establecidos. Se pudo evidenciar y distinguir a través de la experiencia de los sujetos las diferentes fases del duelo, dando como resultado sentimientos de incredulidad, negación y estado de shock en la fase de negación del hecho; ira, impotencia, frustración, en la fase de ira; ambivalencia, búsqueda de apoyo social y familiar, percepción más positiva con respecto a la imagen de la ex pareja y la situación de ruptura, en la fase de negociación; sentimientos de tristeza, nostalgia al recordar lo vivido con su ex pareja, en la fase de depresión; y búsqueda de nuevas oportunidades e intereses, dentro de la fase de aceptación de la pérdida. Por otra parte, también se evidenciaron las estrategias de afrontamiento utilizados por los sujetos frente a la pérdida, siendo las más relevantes la búsqueda de apoyo social, la racionalización, y la evitación.
- En este estudio y tal como lo plantea Freud en su teoría sobre el duelo, se pudo evidenciar y comprobar la importancia del aislamiento al sufrir una pérdida, puesto que facilita la reorganización interna.

- Tomando en cuenta la teoría de Melanie Klein, en este estudio se demostró la importancia de la reintroyección de los objetos buenos internos a nivel del Yo y del Superyó, dentro de la elaboración del duelo, puesto éste proceso facilita el proceso de reparación del Yo, de las partes depositadas en el objeto amado y perdido, y del objeto como tal.
- Tomando en cuenta lo que plantean García e Illabaca (2013) con respecto a la evitación como una estrategia de afrontamiento de los sujetos en relación a la pérdida, se comprobó que ésta es un mecanismo de defensa que promueve la reordenación y reorganización interna del sujeto al no estar “expuesto” al objeto amado y perdido, sin embargo, cuando es utilizado para no afrontar el conflicto o las emociones propias del sujeto se torna negativo.
- En relación a García e Illabaca (2013), en esta investigación se observa cómo la búsqueda de apoyo social para la mayoría de sujetos ha sido un recurso importante para la elaboración del duelo. Por un lado, la recreación permite al individuo vivir momentos de diversión, liberando así tensiones por el malestar de la pérdida; y por otro, el consejo/escucha es un recurso igualmente valioso puesto que brinda al sujeto un espacio de expresión y contención emocional. Cabe destacar, que el consejo también ayuda en la resignificación de la pérdida, puesto que puede influir en la racionalización del sujeto, así como también en la recolocación del objeto perdido, y por ende en el nivel de influencia de la ex pareja en la vida del mismo.
- La racionalización es un mecanismo de defensa importante para la elaboración del duelo puesto que permite al sujeto comprender las situaciones y experiencias vividas a un nivel intelectual. En este estudio se pudo observar como este mecanismo estuvo presente en todos los participantes de la muestra luego de una ruptura amorosa.
- La reorganización que realiza el sujeto en su rutina diaria permite elaborar óptimamente la ruptura, ya que por un lado enfoca su atención

en otras cosas, y por otra parte va sublimando la angustia por la pérdida mediante las distintas actividades que realiza. En algunos casos (5 casos), se evidencia al deporte como una actividad importante dentro del cambio de rutina, puesto que éste facilita la sublimación y canalización del malestar y emociones negativas, ya que brinda al sujeto una sensación tanto de bienestar como de fatiga, lo cual produce en el sujeto un mejor descanso, así como también una mayor sensación de bienestar y energía en el día a día.

- En la mayoría de casos, los sujetos relacionan el nivel de compromiso y formalidad de su relación, con el hecho de que su ex pareja haya compartido constantemente con su familia.
- En los casos que han existido rupturas anteriores (2 casos), o que a su vez han sido relaciones que se han ido desgastando con el tiempo (1 caso), se puede ver como el tiempo de elaboración de duelo se torna más rápido que los demás.
- En ciertos casos (3 casos) se pudo evidenciar cómo la elaboración de pérdidas anteriores no resueltas al suceso investigado, influye en la elaboración del duelo actual, puesto que genera mayor conflicto en el sujeto dando como resultado una mayor ambivalencia, negación, evitación del conflicto, y culpa del tipo persecutoria.
- En algunos de los casos (4 casos) en los cuales el motivo de la ruptura no ha sido la infidelidad ni el engaño, la imagen de la ex pareja es positiva. Por lo tanto, se puede concluir que el motivo de ruptura facilita una racionalización positiva por parte del sujeto con respecto al objeto perdido.
- En algunos de los casos (3 casos), se puede evidenciar como los sujetos cuando comprenden la importancia de vivir el proceso de duelo, da como resultado una elaboración óptima del mismo, puesto que se observa una mayor reflexión y racionalización positiva. Además de que

cuando los sujetos son mayormente conscientes de lo que implica una pérdida, éste se toma el tiempo necesario para elaborar la misma.

- Dentro del estudio (7 casos), se evidenció como la búsqueda de apoyo familiar también es un recurso importante para la elaboración del duelo, puesto que brinda al sujeto un sentido de pertenencia e identidad, lo cual produce un mayor bienestar, lo cual facilita la elaboración de la pérdida.
- Las fases de duelo no tienen un orden específico en el proceso de elaboración de la pérdida. El orden y el surgimiento de cada una de ellas dependerá de los recursos, experiencias, tareas, entre otros que tenga la persona.
- En relación con los estudios realizados por otros autores se pueden encontrar algunas coincidencias con los resultados de la presente investigación:
  - En todos los participantes de la investigación, el dolor y el llanto han sido reacciones comunes frente a la ruptura, coincidiendo así con el estudio de Barajas, Robles, González y Cruz del Castillo, (2012) en donde las palabras que más se utilizaron para conceptualizar la ruptura fueron; 1) tristeza, 2) dolor, 3) enojo, 4) engaños, 5) infidelidad, así como también, coincide con la descripción de Freud (1915) con respecto al duelo como un proceso donde se vivencia pesar y dolor por la pérdida y ausencia del objeto amado.
  - En el estudio, los aprendizajes obtenidos por los participantes se centran más que nada en sí mismos, por ejemplo, en su desarrollo personal más que en la relación como tal; o en lo que haya aportado la ex pareja. Este resultado coincide con el estudio realizado por Casado (2001) y sus colaboradores cuando al analizar los beneficios de la ruptura de pareja los participantes se centraron en su mayoría en los beneficios para sí mismos.

- Para los participantes, los componentes que hacen que su relación haya sido catalogada como significativa, es el compromiso y la intimidad, coincidiendo con Casado (2001) cuando en su estudio comprueba que lo más importante para los jóvenes en su muestra es la intimidad.
- Algunas de las reacciones más comunes frente a la pérdida ha sido la culpa, coincidiendo nuevamente con el estudio de Casado (2001).
- Otra coincidencia con Casado (2001), han sido las maneras de afrontar la pérdida: resignación, rescate de lo positivo y aceptación del problema. En este estudio, los participantes pese al malestar que les ha causado la ruptura amorosa, aceptan la pérdida y se resignan la misma. Plantean el hecho que tienen que seguir adelante con su vida, rescatan cosas positivas que han aprendido o que han ganado con la ruptura. pese al malestar que pueden o pudieron vivenciar. Sin embargo, y coincidiendo también con Casado (2001) la estrategia que menos usan es la del enfrentamiento del problema, lo que se puede corroborar en algunos casos de este estudio, cuando en ocasiones utilizan la evitación o la negación con respecto a su situación y sus emociones. Así mismo, en esta investigación, todos los participantes tienen una marcada distancia de tipo geográfica y afectiva con su ex pareja, puesto que evitan situaciones en que pueda existir un posible encuentro con su ex pareja, y por otra parte, dejan de tener contacto (o menor contacto) con la misma, como lo comprueba Casado (2001) también en su estudio.
- Con respecto al estudio de Carmona (2012), se puede evidenciar coincidencias en las reacciones frente a la pérdida, por ejemplo, prácticamente en todos los casos de este estudio se observa a la tristeza como una de las reacciones más frecuentes. Por otra parte, se evidencia sentimientos de dolor debido a todas las

expectativas futuras que tenían con su pareja, este aspecto se puede corroborar en el nivel de compromiso que éstos (los participantes de esta investigación) tenían con sus ex parejas. Además, el presente estudio coincide con el de Carmona (2012), en el hecho que los aprendizajes y la racionalización que realizan durante la elaboración de la pérdida con respecto a las concepciones del amor, la pareja, etc, en algunos casos positivos y en otros negativos. Por otra parte, se puede evidenciar en otros casos, que los sujetos culpan a su pareja por su ruptura, utilizando la proyección como mecanismo de defensa atribuyendo al otro sus propias frustraciones con respecto a la ruptura, y en los casos de infidelidad, la negación es uno de los mecanismos de defensa más utilizados.

- Igualmente como plantea Casado (2001), la infidelidad, la irresponsabilidad y la falta de comunicación son algunas de las razones más comunes para una ruptura amorosa, datos similares a los obtenidos en la presente investigación.
- Dentro de las fases del duelo se pueden distinguir los siguientes elementos:



**Tabla 38. Fases del duelo.**

<b>Negación del hecho</b>	<b>Ira</b>	<b>Negociación</b>	<b>Depresión</b>	<b>Aceptación</b>
Negación	Enojo	Racionalización	Nostalgia	Importancia del objeto perdido
Llanto	Culpa	Sublimación	Tristeza	Recolocación del objeto perdido
Dolor	Odio	Imagen con respecto al objeto perdido	Regresión	
Evitación	Decepción	Búsqueda de apoyo social	Aprendizaje	
Impotencia	Irritabilidad	Búsqueda de apoyo familiar		
Proyección		Ambivalencia		
Aislamiento				

- Los alcances de esta investigación tienen que ver con los objetivos planteados en un inicio, los cuales han sido cubiertos en esta investigación, por lo que ésta brinda un aporte que podría ser tomado como referencia para la práctica profesional.
- Una de las limitaciones de este estudio, fue la segunda técnica elegida para la recolección de datos, es decir, los relatos escritos. Si bien es cierto, se pudo obtener información útil y relevante, pero no se obtuvo datos con la misma profundidad con la que se obtuvo al realizar las entrevistas semiestructuradas.
- Otra limitación que se evidenció en el estudio fue la dificultad de obtener información que aporten datos sobre el proceso del duelo normal y patológico, puesto que al ser un estudio de tipo transversal no permitió el seguimiento de casos para poder diferenciar estos procesos.

**Recomendaciones:**

- Al realizar esta investigación, se pudo evidenciar como la infidelidad afecta al individuo dejando costos personales como desconfianza e inseguridad. Se recomienda realizar un estudio a profundidad sobre lo que implica la infidelidad para un sujeto.
- Realizar un estudio comparativo entre jóvenes de estrato social medio-medio alto con jóvenes de estrato social medio-medio bajo, con el objetivo de evidenciar qué diferencias existen entre los recursos utilizados para afrontar la pérdida tomando en cuenta las diferencias que existen entre estos dos estratos, tanto a nivel económico como social, además de analizar cómo los estereotipos y pensamiento colectivo dentro de la sociedad y la cultura con respecto a la pareja y a las relaciones amorosas en general pueden influir en un sujeto dentro del proceso de elaboración de duelo por ruptura amorosa.
- Realizar un estudio de tipo longitudinal sobre este mismo tema, para tener una mayor comprensión y acercamiento al proceso del duelo con respecto a las distintas fases del mismo en el transcurso del tiempo, además de tener un mayor acercamiento a lo que implica un duelo normal y un duelo patológico.
- Realizar una investigación profunda acerca de los distintos rituales que utiliza el sujeto para la elaboración de la pérdida por ruptura amorosa, los cuales facilitan e influyen en el sujeto para atravesar por las distintas fases del duelo así como también para la realización de las tareas de éste.
- Dado que el tema del duelo por ruptura amorosa de una relación significativa es una experiencia dolorosa y hasta a veces traumatizante, se recomienda generar una conciencia en los jóvenes sobre la importancia de acceder a servicios profesionales de salud mental para facilitar la elaboración del mismo.

- Brindar información psicoeducativa sobre la implicación del duelo por ruptura amorosa a través de revistas y artículos académicos que sean de fácil acceso para la población para que así ésta pueda tener una comprensión más amplia sobre el proceso que se vive a través de este tipo de pérdidas.

## REFERENCIAS

- Barajas, M., Robles, R., González, C y Cruz del Castillo, C. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*. 2 (20), 26-32. Recuperado el 26 de noviembre de 2013 de <http://www.slideshare.net/joelcite/psicologia-iberoamericana-202>
- Barrios, A y Pinto, B. (2008). El concepto de amor en la pareja. *Ajayu*. 2 (6), 144-164. Recuperado el 3 de noviembre de 2014 de <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/Ajayu/v6n2/v6n2a2.pdf>
- Beard, R. (1971). *Psicología Evolutiva de Piaget*. Buenos Aires, Argentina: EDITORIAL KAPELUSZ, S.A.
- Berger, K. (2009). *Psicología del Desarrollo. Adulterez y vejez*. Madrid, España: Panamericana
- Cano, F., Rodriguez, L y García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Esp Psiquiatr*. 35 (1), 29-39. Recuperado el 7 de noviembre de 2014 de [http://www.imedicinas.com/pfw\\_files/cma/ArticulosR/ActasEspanolasPsiquiatria/2007/01/111010700290039.pdf](http://www.imedicinas.com/pfw_files/cma/ArticulosR/ActasEspanolasPsiquiatria/2007/01/111010700290039.pdf)
- Carmona, C. (2012). Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos. *Polisemia*. 13, 35-46. Recuperado el 15 de enero de 2014 de <http://biblioteca.uniminuto.edu/ojs/index.php/POLI/article/view/361/358>
- Casado, E., Venegas, M., Páez, D y Fernández, I. (2001). Factores Psicosocioculturales en la separación de pareja. *Akademos*. 2 (3), 7-35. Recuperado el 25 de noviembre de 2013 de [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_ak/article/view/861/789](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_ak/article/view/861/789)
- Corominas, J. (1961). *Breve Diccionario Etimológico de la Lengua Castellana*. Madrid, España: Gredos
- Crooks, R y Baur, K. (2010). *Nuestra Sexualidad*. México D. F, México: Cengage Learning

- Cruz, F. y García, M. (2007). *SOS... Dejádme morir*. Ayudando a aceptar la muerte. Madrid, España: Pirámide.
- Erikson, E. (1985). *Childhood and Society*. New York, USA: W.W. NORTON & COMPANY
- Fehr, B. (1996). *Friendship processes*. Thousand Oaks, USA: Sage
- Feldman, R. (2006). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. México D.F, México: Mc Graw-Hill Interamericana
- Feldman, R. (2008). *Desarrollo en la infancia*. Naucalpan, México: PEARSON Educación
- Freud, S (1915). *Obras completas*. Tomo XV. Volumen 6. Buenos Aires, Argentina: Losada.
- Freud, S. (1999). *Tres ensayos sobre teoría sexual*. Madrid, España: Alianza Editorial
- García, F. e Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP- versión On-line*. 2 (11). Recuperado el 25 de noviembre de 2013 de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S207721612013000200003&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S207721612013000200003&script=sci_arttext&tlng=en)
- Gómez-Díaz, J. (2011). Fenomenología del divorcio (o la esencia de la separación) en mujeres. *Psicología & Sociedade*. 23 (2), 391-397. Recuperado el 15 de enero de 2014 de <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v23n2/a20v23n2.pdf>
- Gonzalez, B. (2001). La mediación familiar: una intervención para abordar la ruptura de pareja. *Medifam*, 10 (11), 614-618. Recuperado el 16 de enero de 2014 de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1131-57682001001000006&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1131-57682001001000006&script=sci_arttext)
- Grinberg, L. (1973). *Culpa y Depresión*. Estudio Psicoanalítico. Buenos Aires, Argentina: Paidós
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación

- Hofstede, G. (1989). Un réexamen des cultures nationales. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 23 (1), 43-64.
- Hofstein, Y. (2009). Coping in Court-Involved adolescents and the relationship with stressors, delinquency, and psychopathology. *ScholarWorks@UMass Amherst*. 5 (1), 1-109. Recuperado el 7 de noviembre de 2014 de [http://scholarworks.umass.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1049&context=open\\_access\\_dissertations](http://scholarworks.umass.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1049&context=open_access_dissertations)
- Holmes, T. y Rahe, R. (1967). The social adjustment rating scale. *Journal of*
- Klein, M. (1960). *Las emociones básicas del hombre*. Buenos Aires, Argentina: Nova
- Klein, M. (1979). *Obras completas*. Volumen 1. Buenos Aires, Argentina: Paidós
- Lefrancois, G. (2001). *El ciclo de la vida*. México D.F, México: Thomson Learning
- Lidz, T. (2013). *La Persona. Su desarrollo a través del ciclo vital*. México D.F, México: Herder
- Mesa, A. (2012). Los duelos y las pérdidas: eventos transformadores. *Carta de la salud*. 198. Recuperado el 15 de enero de 2014 de [http://bibliotecadigital.icesi.edu.co/biblioteca\\_digital/bitstream/10906/68418/1/duelos\\_perdidas\\_noviembre.pdf](http://bibliotecadigital.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/68418/1/duelos_perdidas_noviembre.pdf)
- Miaja, M. y Moral de la Rubia, J. (2013). El significado psicológico de las cinco fases del duelo propuestas por Kubler-Ross mediante las redes semánticas naturales. *Psicooncología*. 1 (10), 109-130. Recuperado el 15 de enero de 2014 de [https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CCkQFjAA&url=http%3A%2F%2Frevistas.ucm.es%2Findex.php%2FPSIC%2Farticle%2Fdownload%2F41951%2F39953&ei=kZHZUuCBEO7NsQSi24H4Dw&usq=AFQjCNGVZia4-\\_\\_GLkBNBs7TyyW0ngr0yg&sig2=PTTYC7psW8p3A-WTG6d07w&bvm=bv.59568121,d.cWc](https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CCkQFjAA&url=http%3A%2F%2Frevistas.ucm.es%2Findex.php%2FPSIC%2Farticle%2Fdownload%2F41951%2F39953&ei=kZHZUuCBEO7NsQSi24H4Dw&usq=AFQjCNGVZia4-__GLkBNBs7TyyW0ngr0yg&sig2=PTTYC7psW8p3A-WTG6d07w&bvm=bv.59568121,d.cWc)

- Mulligan, T. (1998). Cambios físicos que afectan la sexualidad en la vejez. *Colombia Médica*. 4 (29), 148-154. Recuperado el 31 de agosto de 2014 de [http://salud.univalle.edu.co/pruebas/colombiamedica\\_new/index.php/colombiamedica/article/view/108/107](http://salud.univalle.edu.co/pruebas/colombiamedica_new/index.php/colombiamedica/article/view/108/107)
- Nomen, L. (2007). *El duelo y la muerte*. El tratamiento de la pérdida. Madrid, España: Pirámide.
- Papalia, D y Wendkos, S. (1988). *Desarrollo humano*. México D.F, México: Mc Graw-Hill
- Papalia, D., Sterns, H., Duskin, R y Camp, C. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*. México D.F, México: Mc Graw Hill
- Pinto, B. (2012). *Psicología del amor*. La Paz, Bolivia: SOIPA Ltda. Recuperado el 06 de noviembre de 2014 de <http://es.scribd.com/doc/137834926/Psicologia-del-amor-Pinto#>
- Piñuel, J. (2002). Epistemología, metodología y técnicas del análisis de contenido. *Estudios de Sociolingüística*. 3 (1), 1-42. Recuperado el 22 de abril de 2014 de [https://www.ucm.es/data/cont/docs/268-2013-07-29-Pinuel\\_Raigada\\_AnalisisContenido\\_2002\\_EstudiosSociolingüísticaUVigo.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/docs/268-2013-07-29-Pinuel_Raigada_AnalisisContenido_2002_EstudiosSociolingüísticaUVigo.pdf)
- Psychosomatic Research*, 2 (11), 213-218. Recuperado el 8 de noviembre de 2014 de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0022399967900104>
- Rice, F. (1997). *Desarrollo humano. Estudio del ciclo vital*. Naucalpan, México: Prentice Hall Hispanoamericana
- Riso, W. (2012). *Manual para no morir de amor*. Diez principios de supervivencia afectiva. Bogotá, Colombia: Planeta Colombiana S.A.
- Rodríguez, J., Pastor, A., y Lopez, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*. sn (5), 349-372. Recuperado el 7 de noviembre de 2014 de <http://www.psycothema.com/pdf/1148.pdf>
- Sinnott, J. (1998). *The Development of Logic in Adulthood: Postformal Thought and Its Applications*. New York, USA: Plenum Press

- Sternberg, R. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*. 2 (93), 119-135. Recuperado el 02 de Febrero de 2014 de [http://pzacad.pitzer.edu/~dmoore/1986\\_Sternberg\\_TriangleLove\\_PsyRev.pdf](http://pzacad.pitzer.edu/~dmoore/1986_Sternberg_TriangleLove_PsyRev.pdf)
- Urbano, C y Yuni, J. (2005). *Psicología del Desarrollo. Enfoques y perspectivas del Curso Vital*. Córdoba, Argentina: Brujas
- Vargas, J., Ibañez, E y Armas, P. (2009). Desarrollo de un instrumento de evaluación para el concepto de diferenciación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 1 (12), 106-116. Recuperado el 23 de octubre de 2013 de <http://ojs.unam.mx/index.php/rep/article/view/17706>
- Worden, J. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona, España: Paidós



## **ANEXOS**

## ANEXO1. Encuesta

### ENCUESTA REQUISITO PARA EL TRABAJO DE TITULACIÓN DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

La presente encuesta es realizada con fines académicos necesaria para cumplir con requisitos de investigación en el trabajo de titulación de la carrera de Psicología Clínica: **“Proceso de elaboración de duelo en rupturas amorosas de jóvenes de 18 a 25 años”**.

Si su edad está comprendida entre los **18 y 25 años**, por favor responda las siguientes preguntas:

#### Género

Masculino	<input type="checkbox"/>
Femenino	<input type="checkbox"/>

#### Edad

#### Estado Civil

Soltero/a	<input type="checkbox"/>
En una relación	<input type="checkbox"/>
Casado/a	<input type="checkbox"/>
Divorciado/a	<input type="checkbox"/>
Unión de hecho	<input type="checkbox"/>

*(Si respondió “SOLTERO/A” siga con la encuesta, caso contrario gracias por su atención)*

#### 1. Ha sido diagnosticado alguna vez con trastorno de depresión o ansiedad?

SÍ \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

*(Si respondió NO siga con la encuesta, caso contrario gracias por su atención)*

#### 2. ¿Ha vivenciado alguna ruptura amorosa en los últimos 18 meses (un año y medio)?

SÍ \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

*(Si respondió SÍ, siga con la encuesta, caso contrario gracias por su atención)*

3. De la/s última/s ruptura/s amorosa/s que ha vivenciado en estos últimos 18 meses, alguna ha tenido una duración de 6 meses o más?

SÍ \_\_\_\_\_  
NO \_\_\_\_\_

*(Si respondió Sí, siga con la encuesta, caso contrario gracias por su atención)*

4. Considera que esta relación dejó una “huella” importante en su vida?

SÍ \_\_\_\_\_  
NO \_\_\_\_\_

5. A través del tiempo se fue consolidando la relación con su pareja?

SÍ \_\_\_\_\_  
NO \_\_\_\_\_

6. Se proyectaba en el futuro con esa persona?

SÍ \_\_\_\_\_  
NO \_\_\_\_\_

7. Del 1 al 5 califique con una “X” la relevancia que tuvo esta relación en su vida (1=nada; 5=mucho).

	1	2	3	4	5
CALIFICACIÓN					

8. En el siguiente cuadro, evalúe los siguientes componentes de su relación (señale con una “X”):

COMPONENTES		NADA	POCO	SUFICIENTE	MUCHO
Comunicación					
Actividades en conjunto	Recreativas				
	Sociales				
	Familiares				
Confianza					
Apoyo mutuo					

9. Se sentía atraído físicamente hacia su pareja?

SÍ \_\_\_\_\_  
NO \_\_\_\_\_

10. En cuanto a la atracción física, evalúe los siguientes componentes (señale con una "X"):

COMPONENTES	NADA	POCO	SUFICIENTE	MUCHO
Contacto Físico (besos, abrazos, caricias, etc.)				
Contacto Sexual				

11. Durante su relación, hubo momentos de insatisfacción a nivel emocional, relacional, o físico?

SÍ \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

12. Pese a estas insatisfacciones, la relación continuó?

SÍ \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

**IMPORTANTE:**

*Si a Ud. le gustaría colaborar y participar en este trabajo de investigación aportando mayor información a través de entrevistas y relatos escritos de forma ANÓNIMA (criterios de confidencialidad), acérquese a la persona que le entregó esta encuesta y hágala saber, o llene los siguientes datos solo con el fin de poderlo contactar.*

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono/Celular: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

MUCHAS GRACIAS!!!!

## ANEXO 2. Entrevista semi-estructurada

### GUÍA DE PREGUNTAS PARA LAS ENTREVISTAS SEMI-ESTRUCTURADAS:

*La siguiente entrevista se aplicará una vez se ha contactado con las personas que han aceptado participar en la investigación.*

**DURACIÓN:** 20-30 MIN

- 1) DE LA INFORMACIÓN BRINDADA Usted SEÑALA QUE TUVO UNA RUPTURA AMOROSA EN LOS ÚLTIMOS 18 MESES?
- 2) CUÁNTO TIEMPO DURÓ ESTA RELACIÓN?
- 3) PUEDE DESCRIBIR CÓMO FUE ESTA RELACIÓN PARA USTED?
- 4) QUÉ ELEMENTOS DE SU RELACIÓN INFLUYERON PARA QUE LA CONSIDERE DE ESTA MANERA (ELEMENTOS QUE HA PROPORCIONADO EN LA PREGUNTA 3, DEPENDERÁ SI ÉSTOS NO FUERON YA DESCRITOS EN LA PREGUNTA 3)?
- 5) EN LA ENCUESTA CALIFICA LA RELEVANCIA DE SU RELACIÓN CON UN \_\_\_\_, PUEDE DESCRIBIR CUÁLES FUERON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA RELACIÓN PARA DARLE ESTE VALOR?
- 6) POR QUÉ MOTIVO TERMINÓ LA RELACIÓN?
- 7) QUIÉN TOMÓ LA DECISIÓN DE TERMINAR CON LA RELACIÓN?
- 8) PARA UD. CÓMO FUE ESTA DECISIÓN DE TERMINAR CON LA RELACIÓN?
- 9) CUÁL FUE SU PRIMERA REACCIÓN FRENTE A LA RUPTURA?
- 10) CUÁNTO TIEMPO SE SINTIÓ ASÍ?
- 11) EXPERIMENTÓ O HA EXPERIMENTADO CAMBIOS EN SU ESTADO DE ÁNIMO DESDE QUE SE TERMINÓ ESTA RELACIÓN?
- 12) ESTOS CAMBIOS EN SU ESTADO DE ÁNIMO AFECTARON O HAN AFECTADO EN ALGÚN ÁMBITO RUTINARIO DE SU VIDA? CUÁLES Y DE QUÉ MANERA?
- 13) ESTOS CAMBIOS EN SU ESTADO DE ÁNIMO AFECTARON O HAN AFECTADO SUS RELACIONES INTERPERSONALES? CÓMO?
- 14) QUÉ HIZO O HA HECHO PARA AFRONTAR ESTA SITUACIÓN?

15) CONSIDERA QUE ESTOS RECURSOS QUE UTILIZÓ (NOMBRAR RECURSOS) LE AYUDARON O HAN AYUDADO PARA PROCESAR Y SUPERAR ESTA RUPTURA? DE QUÉ MANERA?

- AHONDAR EN LOS ELEMENTOS ESPECÍFICOS QUE BRINDAN LOS RECURSOS PSÍQUICOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DEL DUELO

16) CONFORME FUE PASANDO EL TIEMPO, CÓMO FUERON O HAN IDO CAMBIANDO SUS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS CON RESPECTO A LA RELACIÓN?

17) LOS RECURSOS ANTES NOMBRADOS INFLUYERON PARA ESTE CAMBIO?

18) CUÁNTO TIEMPO CONSIDERA QUE LE TÓMO O LE HA TOMADO PROCESAR Y SUPERAR ESTA RUPTURA?

19) EN EL TRANSCURSO DEL TIEMPO, CÓMO FUE O HA IDO CAMBIANDO SU MANERA DE VER Y SENTIR CON RESPECTO A SU EX PAREJA?

20) POSTERIOR A LA RUPTURA AMOROSA, HA EXPERIMENTADO MALESTAR EN ALGUNA/S SITUACIÓN/ES QUE LE TRAIGAN RECUERDOS DE ESTA ANTIGUA RELACIÓN? DESCRIBA LA SITUACIÓN Y CUÁNTO TIEMPO DESPUÉS DE LA RUPTURA SUCEDIÓ?

21) CON EL TRANSCURSO DEL TIEMPO, CONSIDERA QUE EL LUGAR QUE OCUPABA SU EX PAREJA EN SU VIDA HA CAMBIADO? DE QUÉ MANERA?

22) CONFORME HA IDO PASANDO EL TIEMPO, ESTA RUPTURA HA AFECTADO NUEVAS EXPERIENCIAS AMOROSAS EN SU VIDA? DE QUÉ MANERA?

23) HASTA LA ACTUALIDAD, QUÉ HA SIDO LO MÁS DIFÍCIL DE SOBRELLEVAR EN ESTE PROCESO?

24) QUÉ RECURSO HA SIDO EL MÁS IMPORTANTE PARA SOBRELLEVAR ESTE PROCESO?

25) PARA CONCLUIR CON ESTA ENTREVISTA, CUÁL HA SIDO SU MAYOR APRENDIZAJE SOBRE ESTA EXPERIENCIA?

MUCHAS GRACIAS!

### **ANEXO 3. Relatos escritos**

#### **GUÍA DE PREGUNTAS PARA LOS RELATOS ESCRITOS**

*A continuación, mediante un relato de forma escrita describa detenidamente su experiencia con respecto a la ruptura amorosa que vivió en los últimos 18 meses. Es importante que tome en cuenta los siguientes elementos:*

- Duración de la relación
- Descripción de la relación con respecto a sentimientos, vivencias y experiencias
- Relevancia de la relación
- Motivo de ruptura
- Reacción inicial ante la ruptura: estado de ánimo, rutina diaria, relaciones interpersonales
- En el transcurso del tiempo, cómo ha ido cambiado su manera de pensar y sentir con respecto a la misma? Tiempo que vivió o lleva viviendo esta experiencia
- Recursos que ayudaron o lo están ayudado en la superación de la ruptura
- Nivel de influencia que tiene su ex pareja en su vida actualmente en diferentes ámbitos de su vida: personal, sentimental, social, laboral, académica, familiar
- Recuerdos de la antigua relación e influencia de los mismos en su vida actual
- Cómo se siente actualmente
- Su mayor aprendizaje en esta experiencia vivida hasta la actualidad

## ANEXO 4.

Universidad de las Américas  
Carrera de Psicología

### Consentimiento informado

Yo, \_\_\_\_\_, he sido convocado/a para colaborar en el proyecto de investigación científica acerca de “Proceso de elaboración de duelo en rupturas amorosas de jóvenes de 18 a 25 años”.

Esta investigación se realiza previa a la obtención del título de Psicólogo Clínico de la carrera de psicología de la Universidad de las Américas.

Mi aporte en este estudio contempla la participación de la elaboración de un relato escrito de aproximadamente una hora, misma que será transcrita en su totalidad. Entiendo que la información que entregue en mis relatos será absolutamente confidencial. La información obtenida solo será conocida integralmente por el equipo de investigación a cargo de este estudio y la docente-supervisora; el resguardo de mi anonimato será asegurado a partir de la modificación de nombres de personas y de toda otra información que emerja.

Estoy en mi derecho durante el relato escrito de suspender mi participación si así lo encuentro conveniente, sin que esta decisión tenga ningún efecto.

He leído esta hoja de consentimiento informado y acepto participar de este estudio

\_\_\_\_\_

Firma participante

C.I. \_\_\_\_\_

En \_\_\_\_\_, al \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2014



## ANEXO 5.

Universidad de las Américas  
Carrera de Psicología

### Consentimiento informado

Yo, \_\_\_\_\_, he sido convocado/a para colaborar en el proyecto de investigación científica acerca de “Proceso de elaboración de duelo en rupturas amorosas de jóvenes de 18 a 25 años”.

Esta investigación se realiza previa a la obtención del título de Psicólogo Clínico de la carrera de psicología de la Universidad de las Américas.

Mi aporte en este estudio contempla la participación en una entrevista de aproximadamente una hora, misma que será grabada y transcrita en su totalidad. Entiendo que la información que entregue en mis relatos será absolutamente confidencial. La información obtenida solo será conocida integralmente por el equipo de investigación a cargo de este estudio y la docente-supervisora; el resguardo de mi anonimato será asegurado a partir de la modificación de nombres de personas y de toda otra información que emerja.

Estoy en mi derecho durante la entrevista de suspender mi participación si así lo encuentro conveniente, sin que esta decisión tenga ningún efecto.

He leído esta hoja de consentimiento informado y acepto participar de este estudio

\_\_\_\_\_

Firma participante

C.I. \_\_\_\_\_

En \_\_\_\_\_, al \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2014

**ANEXO 6.**

**TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>CÓDIGO</b>
<b>TIEMPO DE DURACION DE LA RELACIÓN</b>	<b>DUR</b>	<b>CÓDIGO</b>
	6-12 meses	DUR0.1
	1-2 años	DUR0.2
	2-3 años	DUR0.3
	3-4 años	DUR0.4
	4-5 años	DUR0.5
	5 años o más	DUR0.6
<b>SEXO</b>	<b>SEX</b>	<b>CÓDIGO</b>
	Hombre	SEX0.1
	Mujer	SEX0.2
<b>TIEMPO DESDE LA RUPTURA AMOROSA A LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>TRUP</b>	<b>CÓDIGO</b>
	0-6 meses	TRUP0.1
	6-12 meses	TRUP0.2
	12-18 meses	TRUP0.3
<b>RUPTURAS ANTERIORES</b>	<b>RUPA</b>	<b>CÓDIGO</b>
	Si	RUPA 0.1
<b>TIEMPO DEL DUELO</b>	<b>TDUL</b>	<b>CÓDIGO</b>
	0-6 meses	TDUL0.1
	Aparentemente Elaborado	TDUL0.2
	No elaborado	TDUL0.3
<b>TIEMPO DE REACCIÓN INICIAL</b>	<b>TRI</b>	<b>CÓDIGO</b>
	0-2 meses	TRI0.1
	4- 6 meses	TRI0.2
<b>MOTIVO DE RUPTURA</b>	<b>MRUP</b>	<b>CÓDIGO</b>
	Infidelidad: Seguridad	MRUP0.1

	Engaño-Mentira: falta de confianza	MRUP0.2
	Falta de comunicación	MRUP0.3
	Religión	MRUP0.4
	Antecedentes traumatizantes familiares/sociales	MRUP0.5
	Factores geográficos	MRUP0.6
	Costumbre	MRUP0.7
<b>REACCION FRENTE A LA PÉRDIDA</b>	<b>RFP</b>	<b>CÓDIGO</b>
	A. Conductuales/físicas	
	A.1 Búsqueda de apoyo social	RFP0.1
	A.2 Aislamiento	RFP0.2
	B. Psicológicas internas:	
	B.2 Culpa depresiva	RFP0.3
	B.3 Culpa persecutoria	RFP0.4
	B.4 Tristeza	RFP0.5
	B.5 Llanto	RFP0.6
	B.6 Sensación de Libertad	RFP0.7
	B.7 Impotencia	RFP0.8
	B.8 Ambivalencia	RFP0.9
	B.9 Tranquilidad	RFP0.10
	B.10 Pérdida del sentido en la vida	RFP0.11
	B.11 Enojo	RFP0.12
	B.12 Desgano	RFP 0.13
	B.13 Nostalgia	RFP0.14
	B.14 Dolor	RFP0.15
	B.15 Decepción	RFP0.16
	B.17 Bajo rendimiento laboral	RFP0.17
	B.18 Odio	RFP0.18
	B.19 Irritabilidad	RFP0.19

<b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>	<b>EAFR</b>	<b>CÓDIGO</b>
	A. Tiempo	EAFR0.1
	B. Búsqueda de apoyo social	
	B.1 Consejo/Apoyo	EAFR0.2
	B.2 Escucha	EAFR0.3
	B.3 Recreación	EAFR0.4
	C. Búsqueda de apoyo familiar	
	C.1 Consejo/Apoyo	EAFR0.5
	C.2 Escucha	EAFR0.6
	C.3 Recreación	EAFR0.7
	D. Mecanismos de defensa:	
	D.1 Negación	EAFR0.8
	D.2 Evitación	EAFR0.9
	D.3 Racionalización	EAFR0.10
	D.3.1 Positivo	EAFR0.11
	D.3.2 Negativo	EAFR0.12
	D.4 Sublimación	EAFR0.13
	D.5 Proyección	EAFR0.14
	D.6 Regresión	EAFR0.15
	E. Experiencias previas	EAFR0.16
	F. Centradas en la emoción	EAFR0.17
	G. Centradas en el problema	EAFR0.18
	H. Relevancia de los recursos	
	H.1 Apoyo social	EAFR0.19
	H.2 Apoyo familiar	EAFR0.20
	H.3 Actividades deportivas	EAFR0.21
	H.4 Experiencias previas	EAFR0.22
	H.6 Racionalización	EAFR0.23

<b>ETAPAS DEL DUELO</b>	<b>EDUL</b>	<b>CÓDIGO</b>
	Negación del hecho	EDUL0.1
	Ira	EDUL0.2
	Negociación	EDUL0.3
	Depresión	EDUL0.4
	Aceptación	EDUL0.5
<b>TAREAS DEL DUELO</b>	<b>TADUL</b>	<b>CÓDIGO</b>
	A. Aceptación de la pérdida	
	A.1. Recuerdos	
	A.1.1 Intensidad	
	A.1.1.2 Muy intenso	TADUL0.1
	A.1.1.3 Poco intenso	TADUL0.2
	A.1.2 Tipo de recuerdo	
	A.1.2.1 Positivo	TADUL0.3
	A.1.2.2 Negativo	TADUL0.4
	B. Trabajo de las emociones	
	B.1 Aprendizaje	TADUL0.5
	B.1.1 Positivo	TADUL0.6
	B.1.2 Negativo	TADUL0.7
	C. Adaptación	
	C.1 Cambios en la rutina	
	C.1.1 Académicas	TADUL0.8
	C.1.2 Deportivas	TADUL0.9
	C.1.3 Familiares	TADUL0.10
	C.1.4 Social	TADUL0.11
	D. Recolocación emocional del objeto perdido:	

	D.1 Importancia/influencia del objeto perdido:	
	D.1.1 Mucha importancia/influencia	TADULO.12
	D.1.2 Suficiente importancia/influencia	TADULO.13
	D.1.3 Poca importancia/influencia	TADULO.14
	D.1.4 Nada de importancia/influencia	TADULO.15
	D. 2 Imagen o concepto con respecto al objeto perdido:	
	D.2.1 Negativo	TADULO.16
	D.2.2 Positivo	TADULO.17
	E. Costos	
	E.1 Inseguridad	TADULO.18
	E.2 Desconfianza	TADULO.19
<b>RELEVANCIA DE LA RELACIÓN</b>	<b>REREL</b>	<b>CÓDIGO</b>
	A. Componentes de la relación	
	A.1 Intimidad	REREL 0.1
	A.2 Pasión	REREL 0.2
	A.3 Compromiso	REREL 0.3
	B. Aporte personal	
	B.1 Desarrollo personal	REREL 0.4
	B.2 Auto concepto	REREL 0.5

## ANEXO 7.

### TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES

#### PRIMERA ENTREVISTA

CONTENIDO RELEVANTE	CÓDIGO
Hola C...	SEX0.1
Eeh, más o menos fue hace un mes y medio	TRUP0.1
Estuve saliendo con ella más o menos 6 meses	DUR0.1
...dijeron cosas malas de mí...	MRUP0.3
...me traicionó y muchó con una persona...con un ex...entonces...	MRUP0.1
Iras, iras por como terminó, porque ella no me quiso dar las explicaciones...	RFP0.12
...decepción de una persona que pensé que valía la pena, me decepcionó bastante...	RFP0.16
...y después tristeza...	RFP0.5
..., fue algo que me chocó bastante,	EDUL0.1
...yo sé que me sentiría mal hasta ahora que ya ha pasado mes y medio...	TDUL0.3
...pero las consecuencias de lo que ella hizo fueron para mi devastadoras...	TADUL0.16
...yo no puedo confiar en esa persona, y esa persona ahora tiene que esforzarse por recuperarme, si es que lo quiere hacer.	RFP0.9
...realmente no me daba ganas de estudiar, no me daba ganas... de nada, yo realmente me iba a clases por compromiso para distraerme, venía acá a la U, porque, por mí yo no venía.	RFP 0.13
En la casa simplemente, eeh, mi humor cambió totalmente, yo soy una persona bastante conversadora se puede decir así, pero pues cambié en ese sentido, no me gustaba hablar, ya no quería hablar, estaba triste y enojado todo el tiempo...entonces sí, cambio bastante mi estado de ánimo	RFP0.20
...primero es pensar en ella, es doloroso despertar pensando en ella, son unos retorcionones en el estómago, súper feo acordarte lo que pasó, sentir que ella estuvo con alguien más mientras era tu novia, entonces eso es súper duro...	TADUL0.1
eeh, yo durante el día pues pasaba con ella, eeh,	RFP0.14
...empecé a salir bastante, empecé a tomar... entonces eso cambio en mí, en mi rutina.	TADUL0.11
... me tocaron amigos súper buenos, que más que estar conmigo, era distraerme...	EAFR0.4
...apoyarme en lo que yo decidía en todas las cosas, ellos me sacaron de ese dolor, me hicieron olvidar de cierta forma, me amortiguaron el dolor eeh...	EAFR0.2
...dormir y luego despertarse.	EAFR0.15
Procuraba dormir bastante la verdad, si...y procuraba cansarme, salir, cansarme e ir a dormir, entonces eso me ayudó bastante, porque estar viendo la televisión o en la computadora no ayuda... para mí.	EAFR0.15
...en un principio eran iras, eran iras...	EDUL0.2
...conforme pasaba el tiempo ya no era decepción, sino era extrañar a esa persona, empezar a pensar las cosas, eeh, realmente su ausencia te marca, y las iras se van... hasta cierto punto.	EDUL0.3
...los pensamientos que tenía hacia ella fueron variando para bien, y bueno espero seguir en ese sentido no? O sea de mal a bien.	EDUL0.3

...pero yo veo por mi conveniencia, no me gusta cambiar mi forma de pensar por lo que me dice la gente, entonces obviamente influye, pero en mi caso no influyó lo suficiente	EAFR0.10
...obviamente lo que pasó te va a quedar, entonces todo el tiempo lo estás pensando, lo estás pensando, pero poco a poco se va yendo,	TADUL0.1
...y eso es madurez de cada persona, entonces a mí ya me sucedió una vez, y yo sé que si es que yo no logro olvidar esto, yo no puedo dar vuelta la página, no puedo estar con esa persona que me hizo daño otra vez...entonces depende bastante de eso.	EAFR0.11
...tipos de conversación, no me ayudaban sino recordaban lo que pasó.	TADUL0.4
<i>Recuerdos que traían malestar:</i> Si dolían, y yo le reclamaba...bastante, y bueno a ella le tocaba aceptar quedarse callada porque... porque bueno por lo que pasó, fue su culpa, entonces...	EDUL0.2
...eso era, más las conversaciones que los lugares, y gracias a Dios fue en un lugar donde lo que sucedió, que yo jamás se dónde fue me entiendes? hasta ahora...entonces es como que no me afecta.	EAFR0.9
...vi que ella realmente se esforzó, y realmente le puse otra vez en el mismo sitio donde estaba me entiendes?	TADUL0.12
...era prioridad para mí, pero... es raro, porque conforme pasa el tiempo a veces me pongo a pensar en este tipo de cosas y es como que no debería darle el espacio, el tiempo, todo lo que yo le estoy dando, entonces todas esas cosas me hacen dudar...	EDUL0.2
...es una persona que a mí me hace bien	REREL 0.4
...entonces, eeh, la madurez...el tiempo...es todo. O sea es cuestión de dejar pasar este tipo de cosas, este tipo de pensamientos, y ponerla de nuevo en el sitio, o sea para mí no ha cambiado mucho en ese sentido	EAFR0.8
Ya no es la persona que yo creía que valía la pena 100% me entiendes? una persona que era fiel, cosas así...ahora ha cambiado un poco, es como que ella tendría que volverse a ganar eso, ya no la veo igual... en ese sentido...	TADUL0.16
...pero el cariño yo creo que es el mismo, y bueno... si la veo un poquito diferente en ese sentido, nada más.	TADUL0.12
...antes era una persona donde ella podía decir cualquier cosa, y yo me quedaba callado, prefería no pelear, prefería dejar así, ahora ya no, ahora ella dice algo y no dice bien, pues yo soy ahora el que quiere pelear, ahora yo peleo, ahora yo veo por mí, ahora ella tiene que pensar antes de hablar, porque lo que pasó no es para que ella quiera hacer lo que hacía antes sí? Ahora ella tiene que comportarse diferente, entonces ha cambiado si, en ese sentido mi forma de proceder con ella...	EDUL0.2
...yo le estoy celando más, y ella ahora tiene que darme cuentas me entiendes? ahora ya no es que "es un amigo y ya", "qué amigo y listo" me entiendes? Ahora es así.	EDUL0.2
Lo más difícil es olvidar totalmente, es dejar a un lado lo que sucedió, y tratar de... cambiar la página, si me entiendes?	TADUL0.4
...es súper, súper difícil, es lo más difícil creo yo, tratar de perdonar y olvidar algo que sucedió y te afectó tanto, y más cuando eres inocente.	EDUL0.2
...La experiencia, toda la experiencia que yo tuve, eeh, ya me pasó algo así... cometí el error de intentar volver con esa persona sin haberla perdonado, sin cambiar en un sentido mi forma de ser con ella,	EAFR0.16
...esa experiencia de mi relación pasada ahora yo la puedo aplicar, soy una persona más madura, eeh, soy una persona que bueno puede decir "me volvió a pasar" sí? Pero no por eso siempre voy a pensar que siempre me va a pasar, o por eso voy a pensar que todas son así, o que ella es así, siempre darle esa oportunidad que yo no lo hice antes, y me arrepiento por no haberlo hecho, y lo quiero volver a hacer...	TADUL0.6
...es la persona que llegó a mi vida y cambio un montón de cosas en mí, entonces vale la pena ver eso...	REREL 0.4
...es la experiencia lo que a mí me ha ayudado...la experiencia...y la madurez, esas dos cosas.	EAFR0.22
...siempre pensar lo peor. A veces, con la persona que menos te imaginas es, eeh... realmente no, no abusar de la confianza de las personas, ni tampoco dejar que te abusen por desconfiado, por muy confiado perdón, entonces siempre tienes que estar alerta, y realmente saber cuándo puedes confiar en esa persona, no todas las personas son iguales,	TADUL0.5
...entonces, eeh, no tienes que actuar igual con todas, eso me ha enseñado esto, nunca actuar igual, y siempre esperar lo peor, y... eso, y lo que te dije antes...	TADUL0.7



**ANEXO 8.**

**TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES**

**SEGUNDA ENTREVISTA**

<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>CÓDIGO</b>
Hola J...	SEX0.1
A inicios del anterior semestre fue, no me acuerdo pero el mes.	TRUP0.2
Estuve con esta persona 2 años	DUR0.2
...con ella aprendí bastantes cosas, puede que, eh, no hayan salido como quería, pero a veces estas cosas te hacen más fuerte, y te hacen madurar en ese aspecto no?	REREL 0.4
... nos dejamos de hablar, nos dejamos de hablar porque nos peleamos, porque en su carrera le mandan, o sea tenía full trabajos y pasaba ocupada, aparte ella trabaja, entonces casi no tenía tiempo de nada y cuando yo le escribía se enojaba, eh, pasaba estresada, entonces llegó un punto en el que yo me cansé, ella creo que también, entonces simplemente nos dejamos de hablar... y ya... no nos dijimos nada, ni siquiera "oye terminamos" ni nada, solo nos dejamos de hablar y ya	MRUP0.3
...cuando ya nos dejamos de hablar y todo, obviamente me hacía falta, le extrañaba...	RFP0.14
...me ponía a pensar no, más que todo, que si volvía con ella tendría otra vez todos esos problemas y todo eso, entonces es como que simplemente hacerte acuerdo de que ya no es algo sano, y es mejor terminar por lo sano y ya...	EAFR0.10
...primero me dolió un poco, eh,	RFP0.15
...ya no tanto como hubiese sido en otro tiempo o momento...	RFP0.10
no sé, sentí que todo iba a estar bien aunque si me dolió un poco porque pensé que me iba a sentir solo, o que se me acababa la vida en ese momento,	RFP0.11
...luego te das cuenta que no, que tienes toda una vida por delante, y que por último hasta puedes ser feliz estando solo.	EAFR0.11
...hablar con amigos y que me cuenten también sus cosas es también de mucha ayuda saber que más personas pasaron por lo mismo y que ahora están mejor así...	EAFR0.2
...unas tres semanas.	TRIO.1
...la verdad no, porque hasta me volví a encontrar con ella hace unos dos días y ella estaba ya con otra persona y todo pero... la verdad, lo único que me sorprendió fue que no me afectó tanto como esperaba que me hubiese afectado, o sea fue como un suceso normal de encontrarme con algún amigo o algo más,	TADULO.14
...solo fue un poco chocante la situación porque de pasar a dejarnos de hablar de la nada y luego volverla a ver si fue un poco raro... pero no en ese sentido de que me importó o alguna cosa.	TADULO.14
...antes prefería quedarme en casa, no pensar mucho, o estudiar, entonces pasaba más estudiando y no me gustaba mucho salir, tal vez por miedo de encontrarme con ella o cosas así	RFP0.2
...ahora es como que veo adoro salir y todo, igual necesito tiempo para estudiar y tengo otras prioridades...entonces es simplemente de darle un valor a las actividades de tu vida...y ya.	EAFR0.11

...básicamente respeté mi ciclo de duelo, dije obviamente voy a sentirme triste por esas cosas, me dije a mi mismo que es algo normal, obviamente en ese momento no te sirve mucho	EAFR0.11
...luego vas siendo un poco más consciente después con el paso del tiempo, entonces...	EAFR0.1
...el dolor de una u otra manera se somatiza o te duele de alguna otra forma, pero te vas dando cuenta de las cosas, yo creo que el tiempo más que todo...	EAFR0.1
...y pensar solo tú, estás pensando en ti mismo, y qué es lo que sentías, y porqué están pasando las cosas, qué estaba mal, y a futuro como sería.	EAFR0.11
...Yo creo que eso me ayudo más, como que pensar a futuro....	EAFR0.18
...esas cosas te van dando cuenta que... que ya que no es el fin del mundo, y que tienes que tranquilizarte también un poco.	EAFR0.11
...y respetar tu ciclo de duelo no?	EAFR0.11
...lo que estaba esperando es como que a sentirme bien conmigo y todo, que toda mi vida vuelva a su orden, que me duró unas dos semanas o tres y hasta que ya dije ok, ya no me importa, puedo volver a salir sin importarme nada más, o sea estando bien conmigo mismo.	EAFR0.11
...al inicio es como que te enojas no? Porque te duele, entonces obviamente vas a, o sea yo en lo personal decía como que "aah, le odio a esta man", "aah me enoja full", luego decía como que "ok y al fin ni siquiera es que pasabas tan bien con esta persona"	EDUL0.2
...las amistades también juegan un papel full importante, por ejemplo mi mejor amigo así, le encanta hacerme reír...	EAFR0.2
...antes me enojaba, o tenía ese rencor, pero ahora ya no, ahora es como que me parece algo full maduro aceptar los problemas que tuviste porque que te ayudan a ser un poco más fuerte y maduro.	EDUL0.5
...yo creo que ya a finales del anterior semestre antes de salir a vacaciones...	TDUL0.1
...ella también ha cambiado un poco físicamente entonces...ehm, ya no es lo mismo, más bien la veo como una persona, alguien conocido, no creo que le guardo rencor ni nada de eso....	TADUL0.14
...claro que fue una persona full influyente en mi vida y todo pero... eh, nada más... yo creo que con todo lo que ha pasado ya no le veo como a alguien a quien le tuviera rencor o algo.	TADUL0.13
...creo que antes en otra ocasión me hubiese afectado mucho, pero ya no, porque me di cuenta de que tengo otras prioridades en mi vida.	TADUL0.14
...pasaba por un lugar donde cuando recién éramos novios siempre nos veíamos ahí, entonces si fue un poco, ahm más que todo nostálgico, no creo que fue doloroso, solo fue como que "ah antes venía con ella acá y todo"	TADUL0.3
...sabes que eso es pasado	EAFR0.10
...y obviamente me acordé de eso y me reí, y luego me puse un poco triste no sé por qué, y ya...nada más.	RFP0.9
...no he tenido nada con nadie desde ese tiempo. organicé mi vida de otra forma, o sea ahora mi primera prioridad que tengo es pasar lo más rápido que pueda todas las materias, ver si me gradúo rápido	TADUL0.8
...no estoy como que enfocado hacia buscar una nueva pareja o algo no sé, tampoco me motiva mucho, tal vez un poco pero más por el sentido de sentirme acompañado o algo así	RFP0.9
...no creo que tuviera problemas en estar con alguien por miedo a que me pase lo mismo, porque sé que cada persona es diferente.	EAFR0.11

...los recuerdos más que todo y...teníamos bastantes fotos juntos....	TADUL0.3
...las iba a borrar, pero luego me di cuenta que para que, que algún día iba a reírme de esos recuerdos o iba a ser chévere tenerlos, igual que tengo fotos de mi anterior pareja a ella y que sé que ahora somos full buenos amigos	EAFR0.10
...pero creo que con ella no podría ser amigo nunca por su actitud que tiene más que todo	TADUL0.16
...Primero conmigo mismo, porque, cuando te das tu tiempo de estar solo y pensar en las cosas, te das tiempo de llorar y de saber y entender lo que tu sientes	EAFR0.23
...hablar con tus amigos también podría ser porque algunos no sé de una u otra manera son un buen apoyo	EAFR0.2
...mi familia más que todo, porque igual ellos entienden el problema, pero obviamente te dan otro punto de vista más maduro que es lo que al final te ayuda también, pero ya casi al final...	EAFR0.5
nunca tienes que asumir esa culpabilidad no se o responsabilidad de saber que la relación depende de ti, o que tú tienes que siempre hacer todas las cosas, más bien es básicamente exigir no	TADUL0.6

**ANEXO 9.**

**TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES**

**TERCERA ENTREVISTA**

CONTENIDO RELEVANTE	CÓDIGO
Hola K...	SEX0.2
mi relación la terminé más o menos hace un año por ahí	TRUP0.2
Duramos un año y medio	DUR0.2
Tuve como que... mi primera relación sexual, pero con amor me entiendes?, o sea no fue solo sexo, fue en realidad amor. Entonces eso para mí me marcó bastante, porque él era una persona como que...	REREL 0.2
...no era como los demás, o sea él era súper cariñoso, tierno, o sea cosas que a una como mujer te llenan, me entiendes...?	REREL 0.2
Entonces por eso es como que yo en él confiaba muchísimo, lo amaba pero...con mi vida asíiii.... Full....	RERELO.1
...él me dijo que no, que sólo era la amiga, entonces fue como que "sabes que, mejor terminemos por lo sano, porque cuando yo no confío en una persona prefiero terminar"....	MRUP0.1
...no me dolió tanto el hecho de que haya estado con ella, porque al fin y al cabo como que ya me lo sospechaba... me dolió el hecho de que me haya mentido, o sea de que no me haya dicho la verdad, y que me haya tenido que enterar por terceros que él estaba con esta otra chica.	RFP0.15
...me puse súper triste	RFP0.5
...lloraba y toda la cosa	RFP0.6
Hasta que lo vi...cuando lo vi ya fue como que "maldito, porqué me mientes!!" , entonces ahí se me fue todo eso.	RFP0.12
...sentía como que si se me hubiera ido una parte súper importante de mi vida...súper importante. Como que no sé... o sea me sentía, me sentía como que un poco vacía en cierto punto	RFP0.11
...era una de los poquísimas personas que yo amé en mi vida en una relación, entonces, fue como que moría por él.... Moría!	REREL 0.3
...Triste... como 4, 5 meses por ahí	TRIO.2
...me dolía bastante tener que verlo, este, o sea, que la mamá viniera a mi casa a hablar de él, entonces era como que, o sea en serio noo, no sé qué hacer.	RFP0.15
...era un* mar de mocos, llegaba y lloraba....	RFP0.6
Cuando ya dejaba de llorar era como que solamente me ponía triste...	RFP0.5
...pero poco a poco, o sea fue como que porqué voy a llorar por él si él está bien con otra, entonces fue como que ese día cogí, dejé de llorar, me puse bien, y nada o sea decidí seguir	EAFR0.11
...ahorita estoy bien. O sea le puedo ver y decir como que "Hola, cómo estás? "	EDUL0.5
...cuando recién terminamos, me acuerdo que este, yo ya no salía con mis amigos, porque era como que....como era un grupo en el que habían bastantes hombres, siempre iba a estar, siempre él....entonces se iban a jugar fútbol, era vamos a tal parte "quién va?", "va él", entonces "no, yo no voy"....	EAFR0.9
...dejé de lado un poco a mis amistades por él...	EAFR0.9

Igual con mis papás dejé de salir, o sea dejé de hacer cosas que me gustan bastante	RFP0.2
...Entonces creo que ese fue un factor súper importante para que... o sea el hecho de que mis papás me apoyen, como para que yo vaya saliendo adelante y deje como que esa tristeza atrás.	EAFR0.5
...recordar todas las mentiras y todo lo que yo escuchaba que la mamá decía...entonces pienso que eso me ayudó bastante.	TADUL0.4
...acordarme de todo lo malo, de todo lo malo, de todo lo malo, es como que poco a poco fue matando el amor que quedaba hacia él	TADUL0.1
...hasta que ya murió del todo así.... Y ese día creo que fue el mejor día de mi vida porque le pude ver ya directo a los ojos sin ponerme triste, sin llegar a mi casa y ponerme a llorar así.	EDUL0.5
Pienso que mi error fue haber confiado mucho, pero muchísimo en él...	EAFR0.10
...yyy, no sé, o sea tal vez el error de él fue pensar que el amor inmenso que yo le tenía, iba a ser tanto como para perdonar una traición	TADUL0.16
...pienso que esa relación, en cierto punto me ayudó a madurar como persona para estar en otra relación a futuro...	TADUL0.6
o sea me ayudó a ver que no todo es color de rosa en una relación, que por más que la persona pueda ser maravillosa contigo, o sea siempre debe haber ese poco de desconfianza en el que tu sientas celo por conservar tu relación...	TADUL0.19
mi pilar fundamental son mis papás...y en este caso más mi mamá,	EAFR0.20
...si mi mamá me dice algo, es por algo...es porque mi mamá sabe, porque mi mamá ha pasado la experiencias que yo estoy pasando...o sea como te digo mi mamá para mí es como mi guía, si mi mamá me dice "esto está bien" es porque está bien y es verdad....	EAFR0.20
...del todo del todo, así verle y ya no ponerme mal, unos... 6 meses, pero así del todo.	TDUL0.1
Sin ponerme mal, poderle ver, saludarle, conversar con él, y saber que no siento ya nada por él, 6 meses.	TDUL0.2
...sigo pensando que es una buena persona, que como amigo es increíble, como novio también...	TADUL0.17
...sin embargo, como todo hombre, es débil...	TADUL0.7
...hasta cierto punto es un poco inmaduro, porque negar algo que tú sabes, y que la otra persona sabe, me parece que es una persona inmadura	TADUL0.16
...ya no tiene ninguna importancia en mi vida...es como que, o sea, mis otras relaciones tienen...o sea un lugar importante en mi corazón porque me enseñaron varias cosas	TADUL0.15
él, eeh, él no cuenta en mi vida, por el hecho de que me mintió, por el hecho de que me engañó, por el hecho de que no supo ver... o sea no supo aceptar las cosas como en realidad eran., sino que siempre, siempre quiso mentir, seguir mintiendo y seguir mintiendo...	TADUL0.16
...le veo y no me produce nada o sea...ni frío, ni calor, ni te odio, ni te quiero, nada..	TADUL0.15
...es raro, porque yo sé que no siento nada, pero a veces me desagrada sentirlo cerca.	RFP0.9
...O sea podemos hablar y todo, pero que tenga un contacto físico conmigo, no me gusta.	TADUL0.16

...ahora soy un poco más fría en mis relaciones, o sea no me gusta ser muy demostrativa con mis sentimientos	TADULO.19
... Tengo miedo a que me vuelvan a lastimar, más que nada a que me vuelvan a traicionar...eso si me da bastantísimo miedo la verdad.	TADULO.18
...yo creo que lo más difícil ha sido volver a confiar en una persona...	TADULO.19
puedo pensar que en verdad no pasa nada, pero una parte de mí es como que...desconfía, y desconfía enserio, y súper feo,	RFP0.9
...yo sé que eso está mal, yo sé que todas las personas no van a ser como él	EAFR0.11
...pero es algo que ya, se me escapa de las manos.	TADULO.19
...el apoyo de mis papás.	EAFR0.20
...si bien ellos me dejan llorar, me dejan pasar mi tristeza y todo...pero luego ellos me levantan...	EAFR0.6
...simplemente mis papás, siempre son mis papás.	EAFR0.20
...que tengo que confiar en la persona, pero conversar con esa persona, o sea si algo está mal, conversar, o sea, preguntarle "qué te pasa, por qué estás así?"	TADULO.6
Entonces yo con él aprendí eso, o sea que tengo que hablar, que tengo que, o sea aunque me duela, si hay alguna otra persona que le llega a gustar, o sea que me diga, y yo también decirle porque si no es como que hay engaños, vienen terceros, y yo pienso que ahí es peor cuando se termina la relación	TADULO.6
...un engaño, yo creo que es lo peor.	EAFR0.10

**ANEXO 10.****TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES****CUARTA ENTREVISTA**

<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>CÓDIGO</b>
Hola D...	SEX0.2
Hace dos meses y medio más o menos.	TRUP0.1
8 años	DUR0.6
...se hizo todo como que muy monótono, no le encontraba mucho sentido estar más de cuatro o cinco horas con él...tampoco es que marcó mucho mi vida él,	MRUP0.7
...porque me aburrí, me cansé por las mentiras de él también, y no, ya nos cansamos.	MRUP0.2
Eh, me sentí libre...	RFP0.7
...y me dio ganas de ir a tomar unas cervezas con mis amigas (risas), pero no por despecho, sino por....no sé porque, solamente fuimos a tomar unas cervezas así.	RFP0.1
Al principio mal, y si era como que pensaba y decía "noo tenemos que volver"	RFP0.15
...pero después ya me sentí bien y ya no, no le di importancia.	RFP0.10
...hay veces que si me acuerdo de él, de los momentos lindos que vivimos y todo, y como que me da medio tristeza o esas ganas de estar acompañada o cosas así....	TADUL0.3
...pero es ese sentimiento de querer estar acompañada, más no con él... necesariamente.	EDUL0.4
...escucho alguna canción que me hace acuerdo a él, y no es que me pongo triste, pero si me comienzo a acordar de las cosas bonitas,	TADUL0.3
...es un sentimiento extraño porque un rato le extraño, y otras veces me acuerdo lo que pasó y digo no, o sea lo mejor fue haber terminado.	RFP0.9
...salir con mis amigas, emh, no sé, conocer a más gente, salir con otros chicos, hablar con otros chicos...	EAFR0.4
...eh, evitarle a él en todo sentido....	EAFR0.9
...yo creo que más que lo que yo he hecho, ha sido el tiempo....	EAFR0.1
...no me ayudó lo que yo estoy haciendo o el distraerme, sino que solo es el tiempo.	EAFR0.1
...han sido varias veces que hemos terminado, la que más me golpeó se podría decir, fue la primera vez que terminamos que fue hace más o menos un año, un año y medio, y ahí si me costó 6 meses el olvidarle por así decir.	RUPA 0.1
...ahora ya le veo como amigo, podemos hablar como amigos y todo tranquilo no	TADUL0.14

..., o sea no ya no siento nada por él.	TDUL0.2
...le sigo viendo como el niño tierno que era, pero a la vez le veo como un mentiroso, entonces puede ser tierno como amigo, pero como pareja para mí se acabó la imagen que yo tenía, y es un mentiroso.	TADUL0.16
...se puede decir que le veo y que tenemos contacto pero no como pareja, sino es un "hola" un "chao" y punto, nada más.	TADUL0.15
<i>Influencia de la ex pareja actualmente:</i> No...no nada	TADUL0.15
En acordarme como era él...	TADUL0.4
...y en la desconfianza que tengo en mi pareja ese momento, o sea porque pienso que va a hacer lo mismo que hizo la otra persona...entonces si me crea una inseguridad a mí también.	TADUL0.18
<i>Lo más difícil de sobrellevar:</i> El hecho de que él sigue buscándome, y no se cansa, y sigue, y sigue, y sigue ahí.	TADUL0.13
...me estorba, o sea ya llegó al punto de estorbarme y de yo portarme grosera, pero él sigue ahí.	RFP0.12
El estar con mis amigas, y que mi mejor amiga me mande al diablo así...eso es lo más importante	EAFR0.19
No entregarme al cien por ciento desde el principio con una persona, sino conocerle a fondo primero y después, eh, mostrarme yo también al cien por ciento.	TADUL0.6



**ANEXO 11.**

**TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES**

**QUINTA ENTREVISTA**

CONTENIDO RELEVANTE	CÓDIGO
Hola S...	SEX0.1
Hace... entre 9 y 10 meses más o menos.	TRUP0.2
... 6 meses	DUR0.1
...el problema en sí se generó por la religión que tenemos ambos, lo que pasa es que ella era testiga de Jehová y yo soy...católico,	MRUP0.4
...los papás de ella ya iban a venir en Diciembre, me dijo que ella no podía seguir con esto, no podía seguir ocultándole al papá, porque aparte ella también tenía full problemas familiares y dijo que ya no podía soportar esto, y que mejor debíamos terminar y eso, así que ya, que no le demos más....	MRUP0.5
...al principio fue como que me sentí full impotente	RFP0.8
...después fui aceptando y o sea empecé como que a ver desde el punto de vista de ella de que es lo que en realidad...o sea tratar de un poco entender lo que ella en realidad pensaba en ese momento y porque tomó esta decisión.	EDUL0.3
...trato de ponerme digamos así en sus zapatos y lograr comprenderle y todo.	EDUL0.3
...yo me sentí full triste	RFP0.5
...O sea fue como que me terminó, yo me fui a mi cuarto, me puse a escuchar música así y dije "qué acaba de pasar ahorita?" así, no cachaba nada...	EDUL0.1
...no quería salir de mi casa un rato así full tiempo	RFP0.2
...vino mi pa a hablar, me hablo un chance y me dijo "sí, cosas que pasan de la vida, tu tranquilo"	EAFR0.5
<i>Con respecto al diálogo con el padre:...dije simón tiene razón así...</i>	EAFR0.20
...empecé a salir full y toda la movida así...	EAFR0.4
...Yo cacho que todo ese tiempo que me duró fue por así decirlo que no quería salir, ni hacer nada fue más o menos 2 semanas.	TRIO.1
...mes y medio por ahí, hasta lograr como que superar todito así.	TDUL0.1
...al principio cuando estaba digamos mucho tiempo solo así, empezaba a pensar en ella y me ponía triste...	RFP0.5
...me empezaba a reunir con mis amigos y ellos como que, o sea como ya me cachan un poco trataban como de alzarme el ánimo así, y a veces lo conseguían, otras veces no...	EAFR0.2
...otras veces solo fingía así que me divertía pero en realidad estaba medio triste así.	RFP0.5
...no me podía concentrar en alguna cosa sin dejar de pensar como que, qué hacer como para ver si podía regresar con ella o alguna cosa así, entonces eso me desconcentraba bastante.	EDUL0.1
...la tristeza que me impedía como que desenvolverme un poco...	RFP0.5
...o sea no quería ni interactuar mucho con la gente al principio...eso.	RFP0.2
...salir más con mis amigos, me volví una persona un poco más abierta así,	EAFR0.4

...aprendí que o sea es importante también no aferrarse a las cosas, sino también dejarlas pasar y si eso es lo que pasó entonces ya no puedo cambiar, entonces mejor soltarle y dejar que todo pase como deba ser.	TADUL0.6
...salir con mis amigos me ayudó a, por ejemplo no estar mucho tiempo pensando en ella, y no volverme una persona que desconfiara bastante de las demás personas.	EAFR0.4
...la reflexión que me hice a mí mismo internamente, me ayudó también digamos en mis estados de ánimo que cambiaban porque me ayudó como que a aprender a soltar un poco más las cosas	EAFR0.11
...empezar a divertirme un poco más, o sea empezar ya no a fingir que me divierto sino empezar en realidad a divertirme.....	EAFR0.4
...ya ni siquiera mantenemos una relación de amistad, sino como que "ah sí una vez le conocí" y así...bastante lejana la relación	TADUL0.14
...si me hubiera gustado seguir manteniendo contacto con ella pero...ella mismo dijo que no quería, entonces.... mejor no.	EDUL0.5
...ya volverme como soy ahorita....unos....no sabría decirte, así un valor estimado sería unos 4 meses por lo menos, algo así.	TDUL0.1
...para mi ella siempre fue un persona que es bastante por así decirlo bastante respetuosa, y o sea era bastante amable.	TADUL0.17
...la última vez que hable con ella fue como que estaba un poco animada, estaba feliz, entonces eso me pareció bastante bien también porque, eh,	TADUL0.17
, ambos logramos salir de este problema que tuvimos en ese tiempo	EDUL0.5
<i>Situaciones que traían recuerdos:</i> Si (risas), cada vez que pasaba por su casa.	RFP0.14
.... "ay, en esa esquina estaba con ella" y era como que "ay en ese tienda íbamos a comprar cosas"	TADUL0.1
...ver cada esquina me recordaba cosas con ella así, momentos que pasé en ese lugar con ella	TADUL0.1
....para mi ella era bastaste importante por así decirlo, era como que llego a mi casa, bueno voy donde ella, saludo, paso con ella un rato, voy a mi casa a hacer deberes y dormir.	REREL0.1
En cambio, después de o sea terminar con ella era como que si todo bien y ahora qué hago en este tiempo así, en el tiempo que iba a la casa de ella no sabía qué hacer, entonces era como que "y ahora.... adelantemos deberes así" (risas)	TADUL0.8
...ahora ya no es que ni siquiera pienso en ella, o sea ya es como que no me interesa mucho por así decirlo, ya pasó como a un plano secundario así,	TADUL0.14
...si le vuelvo a ver alguna vez bien y sino también así.	TDUL0.2
<i>Nivel de afectación con respecto a relaciones posteriores:</i> si ha afectado un poco, porque si pierdes la, si pierdes un poco la confianza en las demás personas y por así decirlo también tú te vuelves una persona que por tratar de olvidarla, te metes con cualquier otra gente así,	TADUL0.19
entonces eso también afecta porque no te afecta solo a ti sino también le estás hiriendo a la otra persona por hacer eso	EAFR0.11
....ya me afecta muy poco por así decirlo, no tiene como que la misma fuerza que tenía antes, ahora es mucho más tranquilo, si	TADUL0.14
<i>Lo más difícil de sobrellevar:</i> ...los recuerdos que tenía con ella así, y con lo que vivíamos juntos era como que ver a cada lado, era ver así la imagen de ella y yo así, y en todo lado, entonces era bastante difícil poder soportar esa cosa,	TADUL0.1
...el apoyo de mis amigos me ayudó bastante en ese momento	EAFR0.19
...porque primero estaba bastante triste, y también por así decirlo la reflexión que me hice hacia mí mismo, eso también me ayudó mucho, o sea darme cuenta que es lo que...porqué ella tomó la decisión, o sea como que entenderle a ella y luego entenderme a mí más o menos.	EAFR0.23
...yo creo que fue la reflexión lo más importante	EAFR0.23
O sea a amar a una persona pero no hay que por así decirlo, como que anclarse a ella, o sea obsesionarse, sino también aprenderle a dar su espacio y tratar de comprenderle tanto las decisiones que toma ella, y tanto tus decisiones como le van a afectar a esa persona, entonces eso me ayudó bastante a entender sobre qué tanta influencia puedo tener yo sobre las demás personas, y viceversa.	TADUL0.6
...las cosas hay que, algunas veces hay que dejar pasar algunas cosas y otras cosas es como que tratar de aferrarse más o menos.	TADUL0.6

**ANEXO 12.**

**TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES**

**SEXTA ENTREVISTA**

<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>CÓDIGO</b>
Hola N...	SEX0.2
Hace un mes y medio	TRUP0.1
Cuatro años y medio	DUR0.5
...era full lindo conmigo así, me entendía full y teníamos una buena comunicación y todo y ya, o sea me hizo sentir amada, me hizo sentir eh, como que le preocupaba algo más allá...	REREL 0.1
...me hizo madurar full, me hizo o sea como que aumentar mi autoestima porque si la tenía full baja antes de estar con él, y él o sea hizo full maravillas en eso, o sea él cambió totalmente mi actitud, mi forma de verme a mí misma	REREL 0.5
...fue por la distancia	MRUP0.6
...ya no teníamos tiempo para hablar	MRUP0.3
...cada vez me fui alejando, alejando, alejando hasta que ya.	MRUP0.3
...al principio dolorosa porque o sea era como que tenía todo seguro con él,	RFP0.15
...luego me sentí bien, me sentí liberada no sé por qué	RFP0.7
pero o sea tuve un cambio positivo por así decirlo en mi vida, y ahorita estoy bien,	EDUL0.5
...él también tenía sus falencias, y entre esas era de que como no estábamos juntos, cuando yo tenía espacios libres tenía que conectarme a hablar con él, y no tenía espacios para yo airearme, entonces me asfixié.	EAFR0.14
...Lloré (risas), o sea me sentí full triste	RFP0.6
...luego los sentimientos cambiaron y todo tornó a ser positivo	EAFR0.11
...fue full poco la verdad (risas), o sea me di cuenta que ya no, o sea ya nada ajá, full poco, de hecho ahorita estoy full bien...	TRI0.1
<i>Estados de ánimo:</i> Positivos, full positivos es como que estoy full feliz, full alegre	RFP0.7
...ahorita tengo más amigos así, como que no sé socializo más, soy más alegre, trato de que siempre estén bien	TADUL0.11
Mis amigos	EAFR0.2
...los manes me apoyaron full	EAFR0.2
...mi familia también me apoyó un montón	EAFR0.5
Sí, porque me apoyaron un montón y estuvieron conmigo ahí	EAFR0.5
...me acuerdo así que fue como algo bonito pero yo ya no quiero nada con el man.	TADUL0.17

...o sea como el mes, el mes y medio...	TDUL0.1
...ahorita se puede decir que ya estoy full bien con eso.	TDUL0.2
...o sea yo ahorita pienso que el man es una buena persona y todo o sea eso no ha cambiado.	TADUL0.17
...pero yo ya no quiero saber nada de él, o sea no, porque fue muy, muy hostigante....entonces eso también fue como que me alejó.	TADUL0.14
<i>Influencia en relaciones amorosas posteriores:</i> Que me han gustado manes y es como que digo o sea como que no me ven de la misma forma...o sea no, es totalmente distinto, o sea es como que yo cacho que es físico, o sea como que solo les gusto, y no me consideran de la misma manera en la que yo, en la que él lo haría	TADUL0.13
...cuando extraño, extraño el trato, no a él.	TADUL0.3
O sea no es mi amigo, no es nada	TADUL0.14
...en parte es porque él no es, o sea porque no vive aquí, porque no le veía todo el tiempo, porque ya o sea solo desapareció	TADUL0.14
<i>Nivel de influencia actualmente:</i> No, para nada, o sea ya nada que ver.	TADUL0.15
En un lugar menos que un amigo	TADUL0.14
<i>Nivel de influencia en relaciones amorosas posteriores:</i> ...*tiene que como que ser mejor que él y para eso uuh o sea es full...son full cosas que tiene que tener.	TADUL0.3
<i>Lo más difícil de sobrellevar:</i> sepárame de él, o sea como que hacer que me deje de hablar y todas esas cosas porque a veces ya...si era muy hostigante....eso fue lo más terrible	TADUL0.14
Hablar con mis amigos	EAFR0.19
...me sentía querida	EAFR0.19
...No volver a tener relaciones a distancia...jamás...jamás, jamás,	TADUL0.5

**ANEXO 13.**

**TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES**

**SÉPTIMA ENTREVISTA**

<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>CÓDIGO</b>
Hola P....	SEX0.1
Hace un mes más o menos	TRUP0.1
...más o menos unos nueve meses, nueve-diez meses	DUR0.1
...en la vida he aprendido que eh, el amor no es como que una, o sea no es tanto una necesidad sino es más como un complemento....	EAFR0.10
...entonces siempre traté de que no se vuelva como que un todo porque si tu dejas que como que esta persona sea todo para ti entonces tu terminas mal...	EAFR0.12
...y, entonces siempre traté de que sean mis estudios, eh, mi familia, ella y cosas así o sea no que ella sea un 5 entonces un 3 me parece que está bien.	EAFR0.9
...con el pasar del tiempo ya, o sea ya, o sea pasó a ser un 4 así o un 5 tal vez, pero ya por eso terminamos...creo (risas).	REREL 0.3
...empecé yo como que a verle tanto y yo como que quería estar, o sea quería mi libertad,	MRUP0.5
...ella venía de una relación de 3 años y siempre me mencionaba que le extrañaba a su ex y yo, o sea si nunca me pareció como que algo bonito, tener que luchar con el pasado...entonces me cansé así y dije que ya nada...pero nunca pude terminar las cosas así del todo, sino que solo le pedí un tiempo así y si le seguía viendo, entonces todo fresco así.	MRUP0.5
...yo terminé la relación así en el supuesto tiempo, pero ella tomó la decisión de estar con alguien más	RFP0.12
...me sentí bastante raro	EDUL0.1
O sea yo me sentía mal porque sabía que de alguna manera si me había vuelto bastante importante para ella	EAFR0.14
...no quería estar tan como que presionado, quería como que mi libertad y todo eso, pero no quería dejar de estar con ella.	RFP0.9
...si me tomó un tiempo asimilarlo....	EDUL0.1
...pero lo que recuerdo fue que me decidí a que ya nada y que ahora si era mi tiempo para estar libre	EAFR0.8
...si me tomó bastante tiempo determinar que ella ya se había involucrado con otra persona a nivel más, más profundo así	EDUL0.1
...siempre estuve en proceso de negación y de hacerme el fuerte, porque siempre o sea lo tomé así a una relación, siempre lo trato de tomar así para...	EAFR0.8
...porque ya o sea con el pasado que tengo si me ha hecho bastante mal, entonces, o sea me hago el fuerte y trato de no, de que no me duela cache?,	EAFR0.9
...y hasta ahora creo que, o sea no sé si hasta ahora, pero si se me hace raro todavía el hecho de no sé, de...terminar la relación.	EDUL0.1
...o sea de ese proceso de negación es como que una falsa, como una falsa sensación de alegría...	EAFR0.8
...pero yo sé que dentro de mi está como que esa tristeza,	EAFR0.10
pero yo trato de no, de no dejar que la tristeza salga así, sino que siempre trato de estar o sea lo más feliz que pueda así, no dejo que esas cosas sean parte importante en mi vida	EAFR0.9

...la última vez creo que soñé con ella y si me sentía como que raro, y siempre me pregunto así como que hasta cuánto durará esto?	TADUL0.1
...se me hace inevitable verle porque o sea lamentablemente seguimos lo mismo	TADUL0.1
...le veo y digo "changos", esta man así, y como que quiero acercarme y hablarle, y por otro lado es como que no, o sea ya no más con ella....	RFP0.9
...entonces ya transcurre más el tiempo, y trato de hacer otras cosas para que no, o sea para no seguir pensando en ella.	EAFR0.13
...yo pasaba todo el tiempo con ella, o sea el anterior semestre casi no tenía amigos creo (risas), entonces solo pasaba con ella	TADUL0.11
...si me ha abierto full como que los ojos y o sea no me quedo en el sentido de decir "ay ahora no tengo novia ahora que voy a hacer", o sea si me siento o sea positivo en ese sentido...	EAFR0.2
...ahora si puedo estar con mis amigos....	TADUL0.11
...puedo irme a hacer, a patinar, o cosas así entonces sí.	TADUL0.9
...Siempre el patinar o sea ha sido lo que más me ayuda siempre así, o sea patino así este triste porque o sea eso me...me hace volar así, me quita de la mente todo y solo pienso en ese instante, así que si algún rato me pongo full triste solo pienso en patinar.	EAFR0.13
...O sea no sé si tanto para superarlo, pero si me sirve full para cualquier cosa así; estoy feliz, patino, estoy triste, patino, entonces...	EAFR0.13
...ya tengo más amigos aquí de la universidad, entonces estoy saliendo con los manes full,	EAFR0.4
...me he dedicado bastante ahora si al estudio porque antes igual para estar con ella dejaba a un lado todo...eso.	TADUL0.8
...sin tener las cadenas de una relación que te digan "oye no puedes hacer esto", o que se yo "no puedes juntarte con esa chica", o "no puedes patinar" o cosas así,	RFP0.7
...así a largo tiempo, me va a hacer mucho mejor el tener más tiempo para mí, más tiempo para amigos y cosas así.	EAFR0.10
...siempre que termino una relación trato de ver como que las cosas malas que tenía la relación para así no decir "chuta así esta man era todo, era perfecta",	EAFR0.9
...si veo la relación bastante como que bastante mal plan así	TADUL0.16
...no me daba cosas para mí, o era más unilateral, en el sentido de que hacía lo que a ella le gustaba, pero no lo que a mí me gustaba,	TADUL0.4
...“uy que bacán antes no tenías chance de hacer esto” o estás estudiando y le pones full empeño y es “uy que bacán antes no podía estar haciendo esto”	EAFR0.11
...quiero llegar a ese punto así de decir, “oye estuve full tiempo con esta man pero no me duele ahorita que ya terminé”	EAFR0.9
...o sea no acostumbrarme porque creo que acostumbrarse es malo...	TADUL0.5
ajá entonces....si sigo en el proceso	TDUL0.3
...trato de verle todo lo malo, y o sea si no es mal plan le trato de ver hasta gordita así (risas), entonces o sea yo sé que ella es una buena persona y que comete full errores igual que todos,	RFP0.9
...en si le sigo viendo igual, creo, pero no desde un punto amoroso sino desde un punto más analítico.	TADUL0.13
...el hacer cosas como que las cosas que hacías con ella te traen los recuerdos...	TADUL0.1
...no tanto en un sentido negativo, siempre trato de verle como “ay que bacán eso sabía hacer con ella” y así	TADUL0.3
pero ahorita ya pasó así, todo bien.... entonces no creo que tanto en el sentido negativo sino más en un sentido positivo,	EAFR0.10
...o sea de que ocupa un lugar, ocupa un lugar en mi vida,	TADUL0.13

...y ahorita ella está como que full, o sea full, es variable así, no sé si ocupa un lugar definido..	RFP0.9
...pero está ahí o sea está en mi vida, no puedo sacarla totalmente de ahí.	TADUL0.13
...si influye en algo, pero no en el sentido como antes así como que ya no haces esto por tal persona así, entonces...	TADUL0.13
...sé que es mentira y que algún rato necesitaré de estar con alguien o algún rato he de encontrar alguien más chévere	EAFR0.11
...pero trato de no fijarme en lo que pasó para fijarme en lo que va a pasar.	EAFR0.8
...el hecho de saber que ella está con alguien más, eso ha sido lo más difícil creo	EDUL0.1
...y el hecho de tener que verle todo el rato	TADUL0.1
...el skate lo es todo así, el skate, nada más...	EAFR0.21
...y mi familia, mi familia también me ha ayudado bastante, mi mami sobre todo.	EAFR0.20
...ella si sabe lo que me pasa así, todas las mamás tienen una especie de sexto sentido así, y ella me catcha y aunque no es como que así algo tan directo si me ayuda bastante, me apoya igual.	EAFR0.20
...“disfruta lo que tienes mientras lo tienes” y como que “nunca perdones más de dos veces”, no sé si (risas) eso cuenta así, pero creo que es eso.	TADUL0.5

**ANEXO 14.****TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES****OCTAVA ENTREVISTA**

<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>CÓDIGO</b>
Hola M....	SEX0.1
Terminé hace alrededor de un año	TRUP0.2
Uhm, más o menos 2 años, 3 meses	DUR0.3
...era una relación seria, y con el paso del tiempo cada vez fue tornándose más serio	REREL 0.3
era una relación aparentemente perfecta	EAFR0.10
...o sea ya era algo muy, muy, muy...muy serio.	REREL 0.3
eh, abrí mucho los ojos, vi que uno se podía enamorar de esa forma,	REREL 0.2
...encontré un verdadero amor	REREL 0.1
...conocí a esta otra persona que te menciono...como que comencé a manejar algo que se iba en contra de mis principios y que era súper complicado, pero comencé a manejar como que dos relaciones al mismo tiempo.	MRUP0.1
Solo realmente exploté, no podía, mi conciencia ya no me daba más y solo le llamé a la una y le dije "sabes que ya no puedo así" y a la otra también "ya no puedo así" y de repente, o sea me quedé solo*.	RFP0.3
...y solo le llamé a la una y le dije "sabes que ya no puedo así" y a la otra también "ya no puedo así" y de repente, o sea me quedé solo*.	MRUP0.1
...más o menos a la semana, dos semanas yo me arrepentí muchísimo de haber terminado con mi relación...eh, traté de como hacer todo para volver a estar con ella, pero ya creo que fue muy tarde.	RFP0.3
...tomar una decisión así de quedarte totalmente solo es algo que, es algo muy difícil que de seguro no lo quisiera volver a pasar, pero...pero como te digo no fue nada fácil	RFP0.11
...tuve una sensación de impotencia porque cuando tú estás a la distancia no es lo mismo que cuando le terminas eh, viéndole a la persona a la cara o en un mismo país, o sea te sientes con una impotencia porque no puedes hacer nada por hablar con ella,	RFP0.8
...sentía una impotencia el no poder hacer nada para poder volver a recuperarla.	RFP0.8
...yo le pensé a ella todos los días y tuve una etapa en la que le lloré todos los días por unos 4 a 5 meses,	TRI0.3
...y le pensaba y todo, y claro yo le quería escribir, le quería buscar y todo, pero ya...ya no había, no había como.	RFP0.3
...tenía un sentimiento de tristeza	RFP0.5
...comencé a tratar de demostrarle a ella todo lo que me importaba ella y todo lo mal, todo lo mal que yo había hecho.	RFP0.3



...ella no me pudo perdonar y que me dio la espalda y yo le necesitaba full porque allá yo estaba solo, y yo necesitaba un apoyo para poder dar, o sea porque te sientes solo...	EDUL0.2
...una ciudad que tiene un invierno causa o sea un síndrome depresivo en invierno	RFP0.5
...solo me puso un alto y desde ahí nunca más volví a hablar de...con ella.	EAFR0.10
al inicio era un sentimiento de indignación, de odio, de que me dejó solo,	RFP0.12
...después comienzas a verle como un recuerdo que te ayuda a formar como persona, te ayuda a crecer, que te ayuda a madurar y a darte cuenta que no puedes cometer esos actos y más aún enamorarte tan fuerte de alguien.	EAFR0.11
...yo llegué a tener una desconfianza en todo el mundo	RFP0.4
...creo que si podría perdonar a alguien me entiendes?	EAFR0.14
...comencé a sentir un vacío en el que me costaba el hacer mis actividades diarias que era estudiar...	RFP0.11
...no encontraba motivación como que para salir a conocer gente, o sea lo único que yo quería era regresar para poder volver a verle, poder volver a estar con esa persona	RFP0.2
me metí a un gimnasio, me metí a hacer ejercicio, me metí a hacer deportes	TADUL0.9
...muchas veces dicen que una piedra saca a otra	RFP0.15
...estuve con otra persona más, pero la verdad no le sacaba de la mente con esta otra persona, estando allá.	EAFR0.10
le traté de quitar más que todo haciendo ejercicio	EAFR0.13
...había dado mi examen y lo había pasado, y creo que eso también me había dado tranquilidad.	TADUL0.8
a raíz de que comencé otra vez a hablar con ella, cada vez le comencé a pensar menos a mi ex novia	EAFR0.4
...la base fue el deporte	EAFR0.21
Cuando tú estás solo o no tienes con quien conversar comienza tu mente a volar,	RFP0.2
...el deporte es un mecanismo en el que tú te desgastas hasta físicamente, entonces tu llegas a tu casa y lo único que quieres es descansar, entonces tienes menos tiempo para estar pensando, desvelándote, estar pensando en...haciéndote ideas en la cabeza de esa persona.	EAFR0.15
El tiempo	EAFR0.1
...al inicio mis sentimientos hacia esa persona eran como que de odio, de que me falló, de cómo pudo haberme hecho esto,	RFP0.12
...el tiempo va pasando y lo que te va quedando de recuerdos en tu corazón, son los momentos lindos que pasaste y dejas un poco el odio hacia un lado, entonces como que comienzas a ver tu recuerdo de tu relación pasada como algo...algo lindo.	TADUL0.3
...Eso no quita que le sigas pensando...	TADUL0.1
...eso no quita que sí que cuando pones los pies sobre la tierra te das cuenta que esa persona a la larga te dio la espalda,	RFP0.12
...pero el tiempo te ayuda a ver las cosas de una manera en la que ya no hay tanto odio.	EAFR0.10
...he tenido picos de todo, o sea, de cariño, de odio, de querer regresar, de querer volver, de querer verle...	RFP0.9
...como te digo yo estaba afuera... en otro país...	RFP0.8

el regresar a tu cuarto y ver fotos con esa persona o esas cosas, entonces son, es una mezcla de sentimientos que yo he vivido en este año que la verdad es, son muchos,	TADUL0.1
yo no podría hablar de cuánto tiempo me tomó totalmente de superar,	TDUL0.3
yo creo que de superarlas completamente es difícil hablarlos, porque siempre te van a marcar, y en algún punto de tu vida te vas a acordar de esa persona, o te va a surgir cualquier sentimiento	EAFR0.10
...unos 5-6 meses después de esto, como que me di cuenta que, que sí, ya no podía llorarle todos los días, ya no podía pensarle todos los días, que tenía que seguir con mi vida porque ella aquí ya había seguido su vida.	EAFR0.11
...el recibir un mensaje de esa persona a mí todavía me...me mueve el piso,	TDUL0.3
nunca tuve la oportunidad de terminar con ella viéndole a la cara,	RFP0.8
Nunca tuve la oportunidad de coger y darle un último abrazo, o poder explicarle todo	RFP0.8
...que a distancia es muy difícil,	EAFR0.9
todavía yo le voy a seguir superando a ella,	TDUL0.4
...al inicio era un sentimiento como que de odio,	RFP0.19
...en ese entonces le tenía un odio de que ya te dije como que me falló allá, estando allá, después de lo que yo le demostré que me equivoqué y todo	EDUL0.2
...con el tiempo los sentimientos van cambiando y vas recordando esos momentos lindos que tuviste	EDUL0.3
...cuando tu realmente quieres a alguien o has amado a alguien tienes que dejarle su espacio, tienes que dejarle ser feliz con la persona que ella decida estar,	EAFR0.11
...después me di cuenta que no era odio lo que yo le tenía, sino no sé si rencor a la circunstancia, pero ahora como que le deseo lo mejor, y que ella esté feliz, y que ella esté bien.	EAFR0.11
...era esa novia perfecta	EAFR0.8
...yo le tenía en la imagen de que era una creída, de que era una hecha la rica, que lo único que quería era que los chicos estén atrás de ella,	TADUL0.16
...cuando terminamos volvió a tener para mí la misma imagen de la misma persona que es creída, que quería que todo el mundo esté atrás de ella, que es muy materialista.	TADUL0.16
...se te vienen flashbacks de cómo fueron momentos con ella y claro obviamente...obviamente si te llega.	TADUL0.1
...lo trato de ver como un pasado,	EAFR0.11
...ya no tiene por qué estar influenciando en mi ahorita	TADUL0.13
...y ahora lo que menos quiero es conseguir a alguien	TADUL0.18
...He perdido una confianza a todo el mundo o sea no me interesa, no creo en nadie...	TADUL0.19
...con ella creo que fue la única que yo me hubiera podido dar una oportunidad,	TADUL0.16
...creo que todo el mundo tiene como que 2 caras,	TADUL0.16
...yo vi una cara en ella estando conmigo y vi una cara que es en el mundo exterior,	TADUL0.16
...no quiero exponerme otra vez a conseguir esa persona entre comillas ideal, para después que se transforme en otra persona...	EAFR0.9
...que fue difícil el haberse quedado solo allá.	RFP0.11

ahora en la actualidad, lo más difícil tal vez es los recuerdos	TADUL0.3
que ya es casi nada no? porque ya he estado aquí algún tiempo entonces ya me da igual,	TADUL0.2
...ahora ya es diferente porque aquí ya tengo también a mis amigos	TADUL0.11
...que te mantiene activa la mente en otra cosa	EAFR0.4
...si algunas chicas me escribieron como que...entonces como que si hablas por mensajes y todo y...y ya, también te distraes la mente.	EAFR0.4
espacios de distracción,	EAFR0.4
espacios de motivación	EAFR0.2
eso que nunca pude conversar con alguien estando allá, pude venir a conversarlo acá	EAFR0.3
si te ayuda el conversar	EAFR0.3
...no con todo el mundo, porque o sea tu vida es un libro, pero no lo puedes compartir tampoco con todo el mundo, pero sí con las personas que son más cercanas y las que comprenden eh, como fue la situación, como fue la relación...yo creo que si te ayuda	EAFR0.2
El deporte	EAFR0.21
...cuando tú estás con alguien tienes que...que darlo todo	TADUL0.6
...la próxima vez que yo esté con alguien de seguro no, no le voy a fallar a esa persona	RFP0.3
...después de lo que viví yo también podría perdonar a alguien que me haga daño y que lo demuestre que está arrepentido porque es algo que a mí me pasó...	TADUL0.6
...yo quisiera darle una oportunidad a esa persona que seguramente algún rato se va a equivocar.	EAFR0.14
saber que no puedes confiar en...nadie, o sea estés amarrado, estés casado, estés lo que sea	TADUL0.7
siempre tienes que tener un grado de desconfianza a esa persona	RFP0.4

**ANEXO 15.****TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES****RELATO ESCRITO #1**

<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>CÓDIGO</b>
Participante D	SEX0.1
duración de tres años y un poco más	DUR0.4
...acumulación de cosas en las cuales nos veíamos involucrados y sin saber dar la solución a todo esto lo más fácil fue dar un paso al costado y terminar las cosas tal y como estaban antes de que todo fuese peor.	MRUP0.3
...lo que vino por delante fue duro debido a la falta que hacia esta persona en el día a día.	RFP0.14
conforme el tiempo pasaba las cosas iban calmándose	EAFR0.1
...los amigos...	EAFR0.2
...familiares y personas cercanas ayudaban mucho a poder salir de todo ese malestar,	EAFR0.5
el pasar tanto tiempo con una persona sin ninguna duda trae recuerdos a cada instante	TADUL0.1
...pienso que esta es la parte más difícil de superar de una ruptura amorosa.	TADUL0.1
Hoy en día, mi ex pareja sigue siendo alguien importante en mi vida	TADUL0.13
muchas cosas positivas he aprendido de esta persona,	REREL 0.4
...el simple hecho de haber elegido a una persona para que sea parte de tu vida en algún momento genera que siempre vaya a estar presente en la vida de cada quien y por este motivo no existen sentimientos negativos hacia ella.	TADUL0.17
...las mismos errores ya no se quiera volver a cometer,	TADUL0.6
...precaución al momento de estar a punto de hacer algo mal.	TADUL0.6
el arrepentimiento por cosas que se hicieron mal está siempre visible	RFP0.3
intento evadir para no caer en problemas similares	EAFR0.9
...lo aprendido deja huellas profundas debido a que en algún momento generaron dolor y por ese motivo no se quiere volver a vivir.	RFP0.15

**ANEXO 16.****TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES****RELATO ESCRITO #2**

<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>CÓDIGO</b>
Participante G	SEX0.1
...duró tres años y medio	DUR0.4
...empezamos a vivir juntos primero mi casa y luego un departamento.	REREL 0.3
...la comunicación en algunas ocasiones no era muy buena.	MRUP0.3
nunca había experimentado sentimientos así por alguien, creo que la mejor forma de describir esto es decir que "hacía sentir en casa",	REREL 0.1
...al principio sentía que todo había sido mi culpa y que nunca* me podría enamorar de nadie más, y que nunca nadie se iba a fijar en mí.	RFP0.3
...no tenía ganas de hacer nada	RFP0.13
...dolía demasiado	RFP0.15
...al punto que determinados momentos solo lloraba acordándome de todo	RFP0.6
...me alejé de todo el mundo, no quería saber nada.	RFP0.2
Llevo algún tiempo ya desde esa ruptura	TRUP0.3
...ya no duele como antes, pero ahora yo ya no soy como antes...	TADUL0.18
...me cuesta confiar en la gente, porque no sé si podría tolerar sentirme así otra vez.	TADUL0.19
...me mude a otro país y creo que el estar alejado de la misma gente y los lugares que frecuentábamos me ayudo de sobre manera.	EAFR0.9
Actualmente mi ex pareja tiene una excelente relación con mi familia, ...conmigo no hay mayor lio	EDUL0.5
...aún siento que cada que escucho sobre lo que pasó algo se mueve dentro de mí, aunque ya no duele.	TADUL0.2
Mis recuerdos, hacen que quiera volver a sentir lo mismo pero por alguien más,	TADUL0.3
...actualmente puedo decir que me siento tranquilo, pero tengo unas ganas inmensas de sentirme acompañado de alguien especial.	EDUL0.5
...la comunicación es fundamental en una relación	TADUL0.6
los celos pueden destruir en segundos lo que toma años en crear	TADUL0.6
...si tienes en tus manos la posibilidad de hacer algo porque tu alguien especial sea feliz, solo hazlo, sin importar que tan grande o pequeño sea.	TADUL0.6

**ANEXO 17.**

**TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES**

**RELATO ESCRITO #3**

<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>CÓDIGO</b>
Participante E.C	SEX0.2
Termine hace 5 meses.	TRUP0.1
Duro como un año y medio	DUR0.2
...fue la primera relación en la cual compartimos con las familias y éramos muy unidos	REREL 0.1
...tomaba seriedad y era más formal.	REREL 0.3
...Terminamos por un mal entendido, pensé que él me engañó.	MRUP0.3
Además de tantas peleas por cosas insignificantes como que hacer o que comer.	MRUP0.3
Hubo mentiras y excusas de por medio, eso deterioro mucho más la relación.	MRUP0.2,
Apenas terminamos yo estaba tranquila,	RFP0.10
...salí mucho con mis amigas	EAFR0.4
...y me distraje haciendo compras...	EAFR0.13
...pasando tiempo con mi familia.	EAFR0.7
...estar en la universidad, salir al gimnasio	TADUL0.9,
...o ir a la casa de alguna amiga,	TADUL0.11
...me fui de viaje y pasaba la mayor parte del tiempo ocupada, no pensaba mucho en eso.	TADUL0.11
...a veces me hace falta y le extraño, pero no guardo rencor o tristeza.	RFP0.14
...he conversado con él y mantenemos una relación de amigos en la que nos sentimos cómodos, claro que no nos frecuentamos ni hablamos todo el tiempo. Pero sabemos que si necesitamos algo estaremos para apoyarnos.	TADUL0.17
Trabajar, estar en la u, pasar tiempo con mis amigos,	EAFR0.14
hacer manualidades,	EAFR0.13
...pensar que las cosas suceden por algo, estar tranquila y sin peleas es el mejor recurso	EDUL0.5

...para estar con alguien pienso mejor, busco mejor lo que quiero y no actuar arrebatadamente	TADUL0.6
...el hecho de estar yo trabajando me hace sentir bien.	TADUL0.8
...con él pude aprender a valorar más a la familia y a disfrutar más tiempo con ellos, y eso es lo que he intentado hacer.	REREL0.4
Recuerdo la relación como una experiencia muy linda en un inicio,	TADUL0.3
. Las mentiras, los gritos y los insultos no llevan a nada bueno.	TADUL0.6
...dándome tiempo para mí y dedicándome a mis cosas. Pero cuando salimos con mis amigas y sus novios, si es como que me gustaría estar también con alguien.	EDUL0.5
...aprender a respetar a la otra persona y aceptarla como es, no intentar cambiarlas, solo acoplarse y entenderse.	TADUL0.6
Manejar mejor las relaciones y no permitir que terceras personas influyan.	TADUL0.6
Valorar mucho a mi familia y valorar las cosas que hago por mi futuro y crecimiento.	TADUL0.6

**ANEXO 18.**

**TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES**

**RELATO ESCRITO #4**

<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>CÓDIGO</b>
Participante E	SEX0.2
...duró aproximadamente tres años	DUR0.3
...solo queríamos estar juntos todo el tiempo olvidando lo que pasaba en el exterior,	REREL0.2
Cuando nos dimos cuenta que nuestra relación era totalmente masoquista se podría decir ya prácticamente era un poco imposible ponerle fin, ya que se convirtió como en un mal necesario, ya dependíamos uno del otro aunque sea para pasar peleando todo el tiempo	MRUP0.3
tomas fuerza para acabar con lo que te lastima pero que ocupaba esos espacios de tiempo en los que tal vez te sientes solo,	EAFR0.11
...esta relación me dio una gran lección y tal vez me hizo más fuerte.	TADUL0.6
...para poder estar con alguien necesitas primero ser feliz contigo mismo así tu pareja ya no va a ser una cuestión de compañía o de dependencia,	TADUL0.6
...cuestión de elección y que la confianza no significa que tienes que olvidar que también necesitas de privacidad	TADUL0.6



**ANEXO 19.****TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES****RELATO ESCRITO #5**

<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>CÓDIGO</b>
Participante JC	SEX0.1
Estuvimos por 1 año 6 meses	DUR0.2
...era el tiempo juntos, el apoyo que nos dábamos en la universidad y cosas personales.	REREL 0.1
Tuvimos una pelea súper fuerte y me hizo tener muchas iras y le dejé botada en una pizzería y se fue caminando por la Av. Amazonas y se enojó y no me quiso perdonar.	MRUP0.3
Mi reacción fue de tristeza, sufrí mucho	RFP0.5
por el momento ya lo estoy superando,	TDUL0.3
...mis relaciones interpersonales mejoraron mucho porque me acerqué nuevamente a mis amigos.	EAFR0.2
actualmente realizo mis cosas personales, he vuelto al ejercicio,	TADUL0.9
hace 2 meses que terminé con esta relación	TRUP0.1
...realmente es durísimo verla y fingir que no ha pasado nada.	RFP0.15
...la recuerdo todavía,	TADUL0.12
...volví a ver a mis amigos,	TADUL0.11
.... laboral al comienzo influyó mucho	RFP0.17
....prefiero evitarla y no verle.	EAFR0.9
...me siento más tranquilo e intento no pensar en lo que fue o pudo ser.	EAFR0.9
Maduré mucho, estoy seguro que si tengo una nueva relación voy hacer todo lo que no hice con ella.	TADUL0.6

**ANEXO 20.****TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES****RELATO ESCRITO #6**

<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>CÓDIGO</b>
Participante K	SEX0.2
...terminé con mi novio hace un mes	TRUP0.1
...duró un año y 7 meses.	DUR0.2
Nunca antes había sentido algo así por alguien.	REREL 0.2
Llegamos a comprendernos de una manera que solo faltaba una mirada para saber que le pasaba. Puedo decir que yo si amé a mi ex novio.	REREL 0.1
...me enseñó muchas cosas buenas que me sirven ahora en mi vida.	REREL 0.4
yo le mentí y luego le conté y él odia que yo haga eso, porque ya había hecho eso antes	MRUP0.2
...me sentía mal, triste	RFP0.5
...y quería llorar	RFP0.6
...pero aún tenía la esperanza de regresar con él.	EDUL0.1
...ahora pienso que él también hizo varias cosas para que nuestra relación no funcione	EAFR0.8
...si pienso de esta manera me siento un poco mejor, porque él me hace sentir culpable.	EAFR0.8
...pasar más tiempo con mis amigos, pasar más tiempo en la universidad,	TADUL0.11
pasar más tiempo en la universidad,	TADUL0.11
...tratar de no pensar en él...	EAFR0.9
...pero todavía me llama y yo también hago eso.	TADUL0.12
...tiene un nivel alto de influencia en mi vida,	TADUL0.12
...tal vez quisiera ya no sentir todo lo que siento por él.	RFP0.15
...La familia igual influye porque mis padres aceptaban nuestra relación y todas mis amigas me preguntan por él.	REREL 0.3
...me acuerdo de las cosas bonitas que hacíamos juntos y por esta razón creo que si le extraño	TADUL0.3
...ya no quiero pensarle pero todavía lo hago.	EAFR0.8
...intento sentirme bien, pero en ocasiones no lo hago y me acuerdo mucho de él.	EAFR0.17

...salir con mis amigos a hacer actividades para pensar en otra cosa.	EAFR0.4
...para que una relación funcione lo más importante es el respeto y la confianza.	TADUL0.6
...quiero dedicarme más a mis estudios...	TADUL0.8
...y dejar de pensar tanto en él	EAFR0.13
...sé que aún le aprecio bastante pero tengo que seguir adelante con mi vida.	EAFR0.10

**ANEXO 21.****TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES****RELATO ESCRITO #7**

<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>CÓDIGO</b>
Participante M	SEX0.2
...duró nueve meses	DUR0.1
...nosotros convivíamos entonces eso hizo la relación más intensa	REREL 0.3
...problemas al momento de poner en orden nuestras prioridades	MRUP0.3
hablamos de casarnos porque la convivencia era fácil entre los dos	REREL 0.3
...me engañó con una amiga mía y se dañó todo.	MRUP0.1
me dolió bastante más porque ya había vivido con él	RFP0.15
y la rutina tenía que cambiar porque ya estaba sola	EAFR0.11
...me ayudaron porque en todo el tiempo de mi relación me alejé de ellos	EAFR0.2
...era complicado hacerme a la idea de ya no poder vivir sin él.	RFP0.11
...voy dos meses sin él	TRUP0.1
...se me hace difícil porque seguimos hablando, a veces nos vemos	TADUL0.12
...la confianza se rompió y es súper difícil continuar,	TADUL0.19
...cada día me hace falta, le extraño para hacer todo en mi vida porque él era parte de mi diario vivir y mi rutina.	RFP0.14
...pensar en mí, hacer las cosas pensando en mí	REREL 0.4
...y también haber recuperado mi vida social	EAFR0.4
...influye mucho en mi estado de ánimo todo lo que pasó con él	TADUL0.12
... he aprendido a ver por mí, me arreglo más, salgo bastante	TADUL0.11
...no trabajo al momento pero paso bastante tiempo con mi familia	TADUL0.10
Los recuerdos de mi relación siempre están, vivía con él entonces es difícil no recordar cada cosa.	TADUL0.1
...siento que lo voy superando poco a poco y día a día.	TDUL0.3
...aprender a conocer bien a la gente, no dejarme de las amistades y sobretodo pensar en mí y amarme primero.	TADUL0.6
La convivencia es súper difícil y definitivamente no es algo que lo volvería a hacer.	TADUL0.5

**ANEXO 22.****TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES****RELATO ESCRITO #8**

<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>CÓDIGO</b>
Participante J	SEX0.2
...duré con mi novio 6 meses	DUR0.1
...la que estaba poniendo la seriedad en esto era únicamente yo	RFP0.12
...estaba segura de que este era el chico con el que empezaría a conocer muchas cosas del amor que yo sabía y fue elegido porque siempre, bueno hace 3 años, era mi mejor amigo entonces me sentí confiada porque ya lo conocía	REREL 0.1
...por un accidente en mi pie no pude llegar a una cena que tenía con su familia porque estuvo en el hospital.	MRUP0.5
...lloré hospitalizada muchísimo creía que había fracasado nuevamente	RFP0.6
...más que dolor de amor tenía dolor de que nuestra amistad se terminaría.	RFP0.15
han pasado algunas semanas	TRUP0.1
...lo extraño muchísimo...	RFP0.14
...pero entendí que si las cosas terminaron es mejor dejar así.	EAFR0.10
...he pasado cosas muy dolorosas y difíciles de superar y he levantado la cara y he seguido adelante	EAFR0.11
...ese motivo (plata) ha sido lo único por lo que nos ha ayudado a llevarnos un poco y tener comunicación	MRUP0.3
La familia y los amigos son lo que más extraño y recuerdo.	TADUL0.3

**ANEXO 23.**

**TABLA DE CONTENIDOS RELEVANTES**

**RELATO ESCRITO #9**

<b>CONTENIDO RELEVANTE</b>	<b>CÓDIGO</b>
Participante M	SEX0.2
...fue mi primer novio a los 16 años	RUPA0.1
Con él tuve todas las primeras experiencias que se pueden tener en el amor.	REREL0.2
Estuve con él aproximadamente un año...	DUR0.1
...terminamos porque yo me sentía muy joven para estar atada a una relación tan "seria" (para mí en ese momento),	MRUP0.5
...nunca dejamos de hablar, extrañarnos y celarnos.	TADUL0.12
Intentamos volver varias veces, pero siempre peleábamos y terminábamos otra vez. (Duró esto como 3 años).	MRUP0.3
En una de las rupturas me quedé embarazada, pero ni así dejamos de hablar.	TADUL0.12
...la falta de comunicación...	MRUP0.3
...la falta de confianza por muchos errores que cometimos. Ese daño nunca sanó, nunca se perdonó de corazón.	MRUP0.2
...pensé que ya me iba a quedar sola para siempre, sentir que toda la estructura que sostiene a lo emocional (relacionado a la pareja) se derrumbó.	RFP0.11
...te conformas con poco por no perder ese poco de afecto que estás recibiendo y se vuelve más costumbre que amor, eso nos pasó.	MRUP0.7
...me sentí triste	RFP0.5
...pero en el fondo aliviada, en el fondo sabía que él no era para mí o más que eso no era el tipo de relación que espero para mi vida.	RFP0.10
Fue poco tiempo el que pase mal, luego salí, me distraje, no en fiestas sino con mi hija, con mi familia...	EAFR0.7
...en mi trabajo y empecé a quererme más y a estar tranquila.	EAFR0.13

...no por extrañarle a él sino lo que él significaba en mi vida, más que eso por extrañar el puesto que "llenaba".	TADUL0.1
Esto fue el proceso de muchas terminadas anteriores donde sentí que moría	RFP0.11
y le buscaba como desadaptada y lloraba	RFP0.6
...esta última vez ya fue diferente y ya no me pasó lo mismo.	TADUL0.6
Terminé hace un año	TRUP0.2
actualmente no tiene nada de influencia lo que haga o deje de hacer, ni tiene influencia en mis decisiones de vida,	TADUL0.15
...le deseo lo mejor, no tengo resentimientos ni odio, pero tampoco regresaría con él.	TADUL0.17
...estoy bien, tranquila, no necesito pareja para estar o feliz, me gusta mi vida y espero encontrar alguien que cumpla con todas mis expectativas que tengo para un hombre y una relación.	EDUL0.5
...ya aprendí a la cansada	EDUL0.5
...tuve que pasar muchas decepciones, muchas faltas de respeto (verbales), muchas mentiras, muchas traiciones....	REREL 0.5
...para finalmente después de tantos años ya no querer estar con él.	TDUL0.2