

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO  
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA, TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA VIRTUAL  
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA  
SALUD Y CONTEXTOS SOCIALES

ANÁLISIS DEL DISCURSO DE CUATRO PARTICIPANTES QUE ATRAVESARON UNA  
RUPTURA AMOROSA DESDE LA TEORÍA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN OPCIÓN DE GRADO MODALIDAD VIRTUAL

PRESENTA:

ALEJANDRO MARTIN MANRIQUE BUSTOS

JUANITA MIRANDA GIRALDO

ASESORA:

ANA CAMILA LAVERDE HERNANDEZ. MGS.

BOGOTÁ, MARZO – JULIO 2023

## Tabla de Contenidos

Resumen.....	1
Capítulo I. Introducción.....	2
Descripción del contexto general del tema.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Pregunta de investigación.....	4
Objetivo general.....	4
Capítulo II.....	5
Marco teórico.....	5
Capítulo III.....	11
Tipo de estudio.....	11
Muestra.....	11
Instrumento.....	12
Procedimiento.....	12
Procedimientos éticos.....	13
Capítulo IV.....	14
Resultados.....	14
Discusión:.....	17
Conclusiones.....	19
Limitaciones y recomendaciones.....	20
Referencias bibliográficas.....	21
Anexos.....	23
Guion de la entrevista semiestructurada.....	24
Transcripción de las entrevistas.....	26

## Resumen

Las rupturas amorosas son eventos psicológicos significativos que pueden estar presentes en la vida de muchos seres humanos. El análisis de este fenómeno se realizó a través de la terapia de aceptación y compromiso (ACT), siendo esta una terapia de tercera generación que se enfoca en favorecer el desarrollo de la flexibilidad psicológica y el compromiso en acciones valiosas o significativas que mejoran el bienestar a pesar de la presencia de pensamientos y emociones desafiantes. Los resultados de la presente investigación demostraron que efectivamente durante una ruptura amorosa pueden surgir una serie de consecuencias psicológicas a nivel cognitivo, emocional y conductual que serán nombrados a lo largo de la investigación. Para ello se realizó una entrevista semiestructurada a cuatro participantes sobre sus experiencias personales atravesando las consecuencias psicológicas durante una ruptura, para posteriormente analizarla bajo tres categorías principales y contrastarla con la teoría que brinda la terapia de aceptación y compromiso sobre las rupturas.

**Palabras claves:** *Terapia de aceptación y compromiso (ACT), ruptura amorosa, consecuencias psicológicas y bienestar emocional.*

## Introducción

Las rupturas amorosas son eventos de la vida común que generalmente conllevan sentimientos y emociones negativas, donde se experimenta dolor y malestar emocional; que en algunas experiencias particulares pueden incluso ser abordadas como un evento traumático. Si bien una ruptura amorosa no está totalmente asociada a experiencias negativas, puesto que hay casos que incluso se relaciona con percepción de satisfacción y sensación de bienestar, diferentes investigaciones en psicología han evidenciado que por lo general atravesar por estas rupturas está significativamente asociado con una dificultad en la adaptación y en transitar por emociones difíciles de sobrellevar, por lo que resulta ser un momento doloroso emocionalmente y en donde los individuos no cuentan con las estrategias de afrontamiento para abordar la situación. De acuerdo con Nasca (2020), diferentes investigaciones demuestran que estos eventos en la mayoría de casos se correlacionan significativamente con emociones negativas como: tristeza, miedo, ira y frustración; así como un impacto negativo en la dimensión cognitiva y conductual de los sujetos.

En Colombia, según Medicina Legal en los últimos 10 años se ha venido evidenciando un incremento de suicidios consumados en jóvenes donde una de las principales causas identificadas son las rupturas amorosas y los conflictos de pareja. De acuerdo a estas estadísticas en el periodo de enero a julio del 2022 se presentaron 75 casos de suicidios consumados cuyos reportes mencionan que las principales razones y las más comunes son por eventos estresantes vitales como: dependencia emocional, ruptura amorosa, la depresión, el duelo, entre otras causas. De otro lado durante el año 2017 se reportaron 14 casos de suicidios consumados asociados

presuntamente a conflictos de pareja y exparejas. Relacionado a este mismo detonante durante el primer semestre del 2018 fueron reportados otros 96 casos de suicidios consumados de hombres y mujeres en el departamento de Antioquia, el Valle del Cauca y en la ciudad de Bogotá. (CNN, 2018)

Por otro lado, las relaciones de pareja constituyen uno de los vínculos más importantes que se establecen entre los seres humanos, ya que son éstas las que permiten experimentar sentimientos como el amor, el afecto y la búsqueda del bienestar del otro. Sin embargo son diferente los factores que interfieren en mantener la relación de pareja, por tal motivo es frecuente dar por terminada este tipo de relaciones en diferentes momentos del ciclo vital, factores como: los celos, las agresiones, la desconfianza, la pérdida de interés, los problemas sexuales y un sin fin de motivos más pueden hacer que una relación se acabe es por ello que tras una ruptura amorosa las personas pueden experimentar una diversidad de consecuencias psicológicas que pueden conllevar desde una tristeza leve, hasta conductas suicidas como se mencionó anteriormente.

En relación con lo previamente mencionado Olson & McCubbin (2011), afirman que cada persona tiene sus propios recursos para afrontar las consecuencias que se originan tras una ruptura amorosa, dichas estrategias de afrontamiento son una forma particular de hacerle frente a una situación difícil o estresante. Por lo tanto, resulta relevante promover estrategias de afrontamiento sanas y adaptativas en las rupturas amorosas, entendiendo a éstas como un evento estresante psicológicamente. Conforme a ello la presente investigación de carácter cualitativa, busca analizar el discurso de cuatro participantes entre los 18 y 25 años de edad de la ciudad de Bogotá acerca de su experiencia personal y estrategias de afrontamiento tras una ruptura amorosa y su respectivo análisis a la luz de la terapia de aceptación y compromiso.

Lo anterior, reconociendo la importancia de construir estrategias pertinentes y apropiadas desde la psicología que permitan favorecer el tránsito y el afrontamiento de un evento estresante como lo es una ruptura amorosa y sus posibles consecuencias a nivel cognitivo, conductual y emocional.

Teniendo en cuenta lo anterior, la pregunta que guiara la investigación es: ¿Cuáles fueron las experiencias personales de cuatro participantes en el afrontamiento de una ruptura amorosa y su relación con la teoría de la terapia de aceptación y compromiso?

Como objetivo general y objetivos específicos se plantearon los siguientes:

#### **Objetivo general.**

Analizar el discurso de cuatro participantes de 18 a 25 años de edad de la ciudad de Bogotá en torno a sus experiencias personales en el afrontamiento de una ruptura amorosa de acuerdo con la teoría de la terapia de aceptación y compromiso.

#### **Objetivos específicos.**

Recolectar los discursos de los participantes en torno al afrontamiento de una ruptura amorosa.

Reconocer los planteamientos teóricos de la terapia de aceptación y compromiso, así como su abordaje en el afrontamiento de las rupturas amorosas e eventos psicológicamente estresantes.

Contrastar el análisis del discurso de los participantes junto con la perspectiva teórica de la terapia de aceptación y compromiso.

### **Marco teórico**

De acuerdo con Riso, (2006), durante los años 70 y 80. Beck y Elis promotores de la terapia cognitivo conductual (TCC) compartían la idea de que los trastornos mentales se originaban por una cognición equivocada o un procesamiento cognitivo inadecuado que requería de acciones que modificaran dicha distorsión cognitiva. La TCC tiene como principal objetivo terapéutico modificar las conductas y pensamientos disfuncionales o desadaptativos a través de la reestructuración de aquellas distorsiones cognitivas las cuales hacen que la personas sufran más y alteren su realidad.

Sin embargo, según Mañas (2007), dichas terapias no eran efectivas a largo plazo pues se centraban en inhibir los pensamientos automáticos que causaban malestar sustituyéndolos por otros más adaptativos. Por esta y otras razones, desde el enfoque cognitivo-conductual se evidenció la necesidad de plantearse nuevas teorías que contemplaran lo que la primera y segunda generación u ola de este enfoque no daba respuesta o resultaban insuficientes en la práctica clínica. De este modo, en la última década del siglo 20 surgieron las terapias de tercera generación (o tercera ola) que, a diferencia de las TCC, se centran en tratar los problemas psicológicos desde la complejidad y la flexibilidad de los seres humanos poniendo énfasis en el contexto funcional, así como en la búsqueda de aceptar la situación alejándose de una actitud enjuiciadora para encontrar el bienestar. En este sentido, más que eliminar un problema psicológico lo que se busca es que los sujetos tengan un repertorio de respuestas más flexibles para afrontarlos (Hayes, 2004).

Dentro de este grupo de terapias se puede encontrar según Hayes, (2004), la terapia de aceptación y compromiso, la psicoterapia analítica funcional, la terapia dialéctica conductual, la

terapia integral de pareja, la terapia cognitiva basada en Mindfulness; entre otras. Específicamente, la terapia de aceptación y compromiso o ACT por sus siglas en inglés - Acceptance and Commitment Therapy-, es una de las terapias psicológicas de tercera generación más utilizadas para ayudar a las personas a desarrollar una mayor flexibilidad psicológica y a comprometerse en acciones significativas y valiosas en su vida a pesar de la presencia de pensamientos y, emociones desafiantes, “negativas” y difíciles de manejar.

ACT ha resultado ser efectiva para el tratamiento de la depresión, la ansiedad y el duelo, esto se logra mediante metas que va cumpliendo el paciente junto con la orientación del terapeuta fomentando la premisa de que el sufrimiento humano es causado en gran parte por el intento de evitar o suprimir pensamientos y emociones dolorosas, en lugar de aceptar y afrontar dichos pensamientos y emociones (Rey, 2004). De este modo, ACT se centra en fomentar la aceptación de las emociones y pensamientos difíciles de manejar, reconociendo que son experiencias naturales e inevitables que hacen parte de la vida de todas las personas y que paradójicamente al intentar evitar dichas emociones se hacen más fuertes y por ende más difíciles de controlar o regular. El objetivo de ACT es que el paciente o consultante asuma, acepte y se responsabilice de sus reacciones problemáticas y adquiera el compromiso de actuar en la dirección elegida por él mismo de acuerdo a sus valores, creencias y metas. Desde esta perspectiva, la terapia hace referencia a identificar lo que es valioso en la vida de cada persona y así poder construir conductas que van dirigidas hacia esa dirección (Hayes, 2004).

Conforme a lo anterior Hayes, (2004), recalca que para ello el terapeuta debe incentivar repertorios psicológicos flexibles mediante 6 dimensiones y sus respectivas técnicas:



1. *Aceptación*: reconociendo y aceptando los pensamientos y emociones difíciles tal y como lo son: el dolor, la tristeza y el enojo en lugar de luchar contra ellos e intentar eliminarlos.
2. *Defusión-cognitiva*: separase de los pensamientos y creencias problemáticas reconociéndolos como situaciones mentales y no como una verdad absoluta,
3. *Conciencia del momento presente*: aprender a soltar el pasado y conectarse plenamente con las experiencias del aquí y el ahora,
4. *Dimensión del yo*: cultivar la capacidad de observar y estar consciente de los pensamientos, emociones y sensaciones propias sin identificarse completamente con ellos,
5. *Conexión con valores*: comprometerse e identificarse con los valores personales y utilizarlos como guía para tomar decisiones o dar dirección a la vida del paciente,
6. *Compromiso con la acción*: tomar acciones congruentes con dichos valores y comprometerse en utilizar comportamientos que conlleven a una vida satisfactoria y significativa.

Como se mencionó anteriormente, ACT busca principalmente la flexibilidad en los repertorios psicológicos con el fin de que los seres humanos tengan más recursos para adaptarse a los diferentes momentos del ciclo vital o a eventos inesperados como es una ruptura amorosa. Para Boss (2008), los conflictos y las rupturas de pareja son uno de los temas más comunes en las consultas de psicología. La ruptura amorosa se puede definir en el momento en que dos personas que mantenían una relación amorosa deciden separarse o ya no estar juntas. Algunos autores lo describen como un duelo ambiguo en donde se experimentan estados afectivos y

cognitivos negativos o en donde se pueden experimentar sentimientos de impotencia, depresión, ansiedad y estrés. Sentir dolor o malestar emocional cuando hay alguna pérdida de un ser querido es normal, adaptativo y esperable; por lo tanto, reacciones como el llanto, la angustia, la desesperanza son respuestas esperadas ante esta situación. La experiencia de romper un vínculo afectivo implica respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que, de acuerdo con Espinosa, Salinas & Santillán, (2017) pueden ser: A nivel *emocional* ira, ansiedad, culpa, desesperanza o anhelo de regresar a la relación, impotencia, soledad; En el ámbito *cognitivo*: pensamientos de minusvalía, baja autoestima, distorsión de la autopercepción. Y por último a nivel *conductual* experimentar: insomnio, dificultades en la atención, inapetencia, rogar, buscar a la expareja constantemente o tener comportamientos autolesivos como ponerse en situaciones de riesgo, o consumo problemático con cualquier tipo de sustancia psicoactiva.

Según lo afirmado por Pozos, Rivera, Reyes & López (2013), superar una ruptura amorosa no es un proceso lineal y, a diferencia de un duelo tras la pérdida de un ser querido durante las rupturas de pareja, en algunos casos se puede presentar una esperanza reforzada por la idea de “poder volver” o motivada por el comportamiento ambivalente de la ex pareja que sigue en contacto, dificultando aún más el proceso de afrontamiento.

Según Sánchez y Martínez (2014), existen cuatro fases que experimentan las personas que están atravesando por una ruptura amorosa donde la *primera etapa* es la *negación* o el *shock emocional* y suele aparecer cuando la ruptura es inesperada por lo que se genera incertidumbre y confusión frente a la novedad; *la segunda es la etapa de culpa o tristeza*, donde se presentan episodios de hostilidad y pensamientos de minusvalía, *la tercera etapa es la del miedo, autodestrucción y mucho dolor*, donde se presenta desesperanza y la ausencia de emociones

positivas como el entusiasmo o el bienestar psicológico. *La cuarta etapa* es la de la *aceptación y perdón*, donde se asume la pérdida de la pareja y las expectativas de los proyectos a futuro con esa persona, surge el perdón por las cosas desagradables que sucedieron en la relación y se acepta la pérdida de la misma. Es importante aclarar que una ruptura amorosa es diferente dependiendo del ciclo vital en el que se encuentra la persona, no es lo mismo experimentar este evento en una persona que tiene 20 años a una persona que tiene 40 años de edad, por tal motivo las características del duelo van a depender particularmente de muchos factores como lo son la existencia de hijos o mascotas en común y la etapa del ciclo vital.

Ferreiro, (2020), añade otras dos etapas a las anteriormente mencionadas y explica a la quinta etapa como: la etapa *de aprendizaje y superación*, durante esta etapa se aprende a identificar lo que ha pasado, es una etapa que permite conocerse a sí mismo e identificar lo que se está dispuesto a aceptar en relaciones futuras para no repetir patrones. Finalmente, *la sexta y última etapa* es el *ser capaz de no sentir ninguna emoción o impacto desagradable relacionada a la expareja*, se caracteriza por poder neutralizar la carga emocional que se tiene por la expareja.

Conforme a lo manifestado anteriormente, Boss (2009), plantea que ser la persona que no toma la decisión activa de terminar la relación es un rol más difícil pues el no haber tenido la oportunidad de prepararse para una ruptura puede llegar a afectar diferentes áreas psicológicas como la autoestima, el autoconcepto y la autoconfianza. De igual manera, influye en la percepción que tienen las personas sobre los propios recursos psicológicos para afrontar diferentes situaciones. Sin embargo, se ha identificado que la emoción más recurrente durante

una ruptura amorosa es la “culpa” ya sea sintiéndola o culpando a la pareja recriminando su comportamiento dentro de la relación. Algunos ejemplos sobre los síntomas que genera la culpa pueden ser: la crítica patológica, los pensamientos de minusvalía o comportamientos autodestructivos como consumir alcohol, drogas o ponerse en situaciones de alto riesgo para sobrellevar el dolor.

Finalmente, Heppner y Lee (2002) afirman que en momentos difíciles o adversos se desarrollan o se construyen diferentes recursos que de otra manera no hubieran aparecido o dicho de otra forma todos los acontecimientos que ocurren después de una ruptura amorosa desencadenan que las personas utilicen diversos recursos para afrontar la situación que está generando dolor o consecuencias negativas, dichos recursos o nuevas estrategias son parte del proceso de adaptación a una nueva realidad. Existen diferentes estrategias a las que las personas recurren para superar una ruptura amorosa. De acuerdo a algunos autores, en el afrontamiento de la nueva situación se desarrollan recursos y fortalezas que se promueven particularmente en momentos dolorosos y que requieren de nuevas habilidades para el nuevo ajuste. Sin embargo, este nuevo proceso de ajuste no resulta ser tan fácil de transitar y en muchas ocasiones las consecuencias psicológicas sobrepasan los propios recursos de las personas por lo que se requiere un acompañamiento psicoterapéutico que facilite el proceso de transición y/o adaptación; y además prevenga psicopatologías y crisis emocionales severas que pongan en riesgo el bienestar e incluso la vida de las personas (Morales, 2018)

## Metodología

### Tipo de estudio

La presente investigación de enfoque cualitativo, pretende describir, comprender e interpretar a través de la recolección y el análisis de datos obtenidos mediante una entrevista semiestructurada y el discurso de cuatro personas de sus experiencias personales en el afrontamiento de una ruptura amorosa. De esta manera, no se busca llegar a generalizaciones en torno al fenómeno psicológico, sino profundizar sobre las narrativas de los participantes entrevistados (Sampieri,2006).

### Muestra

En la siguiente tabla se describe de forma detallada los datos socio demográficos de los participantes entrevistados.

**Tabla 1.** *Datos socio demográficos de los participantes.*

<b>Participante</b>	<b>Género</b>	<b>Edad</b>	<b>Profesión</b>
P1	Femenino	26 años	Diseñadora Grafica
P2	Femenino	30 años	Arquitecta
P3	Masculino	30 años	Hotelería y turismo
P4	Masculino	29 años	Administrador de empresas

Para la selección de la muestra de la presente investigación se desarrolló un muestreo por conveniencia, cumpliendo como criterio de inclusión que fueran adultos que hayan experimentado una ruptura amorosa. La muestra total de 4 participantes entre ellos 2 mujeres y 2 hombres entre los 25 y 30 años de edad. No se tuvieron en cuenta criterios de exclusión.

### **Instrumento**

Dentro de la presente investigación el principal método de recolección de datos es la entrevista semiestructurada, la cual se obtuvo mediante una serie de preguntas que indagan principalmente sobre las experiencias personales de cada participante al momento de afrontar una ruptura amorosa. Dicha recolección de datos se obtuvo mediante una grabación de voz para luego efectuar el análisis de los datos.

### **Procedimiento**

Primero se explicó de manera clara y respetuosa el motivo de la investigación a los cuatro participantes, se les aclaró que la participación dentro de esta investigación era completamente voluntaria y que si en algún momento se sentían incómodos respondiendo alguna pregunta de la entrevista semiestructurada podían negarse a contestarla. Después se les entregó un formato con el consentimiento informado para empezar a realizar las entrevistas para ello se contó con: un guion de entrevistas el cual contenía preguntas agrupadas por categorías con base el objetivo general y la literatura sobre el tema de investigación, para la realización de dicha entrevista se tuvo un registro de voz.

Después de recolectar los datos, se procedió a transcribir las entrevistas y a realizar un análisis de datos cualitativos con la información otorgada por el discurso de los participantes, que se contrastó con la teoría que ofrece la terapia de aceptación y compromiso.

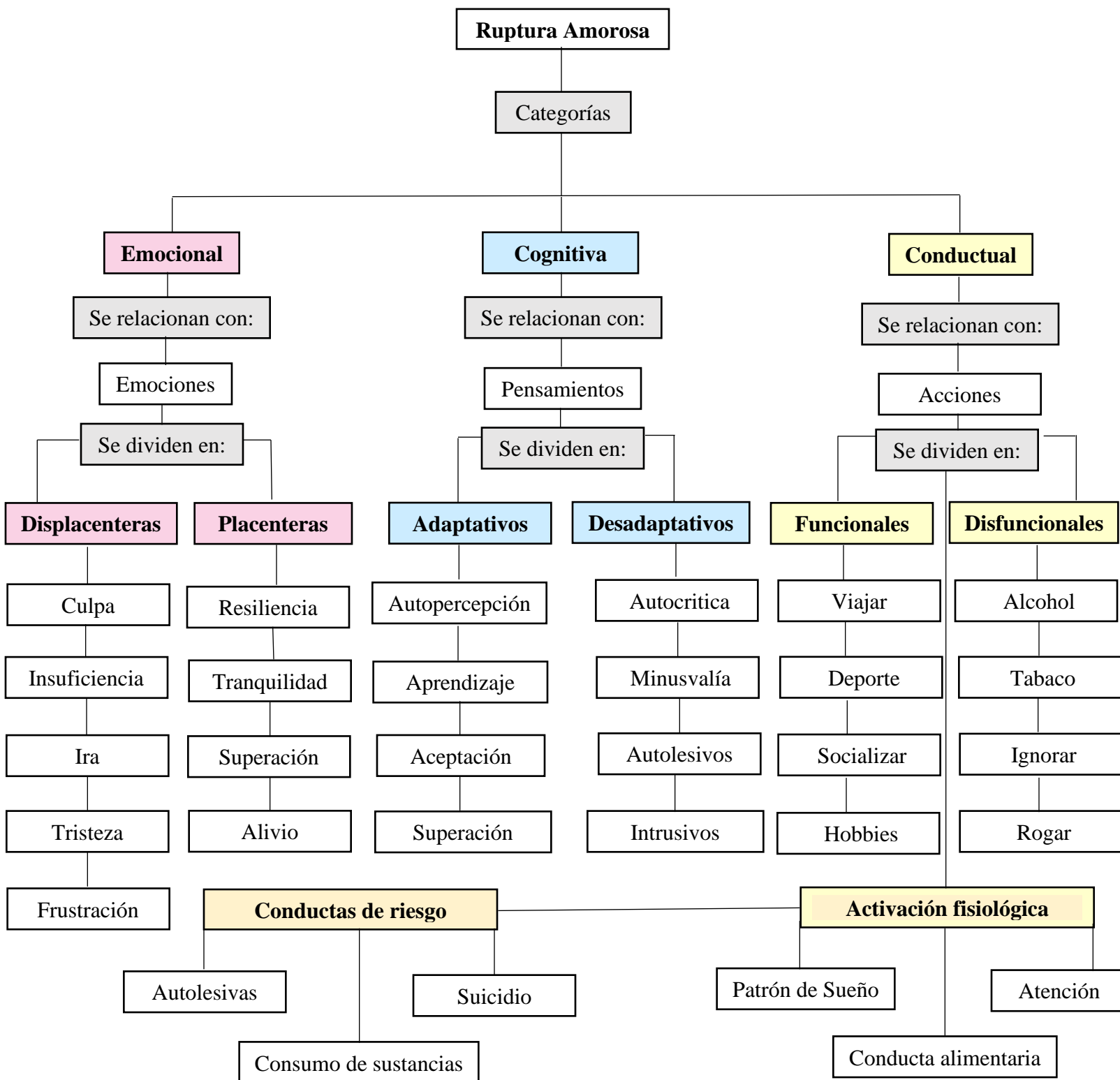
Dentro del análisis de la investigación se evaluaron tres categorías principales: dimensión emocional, cognitiva y conductual. El análisis de las entrevistas se efectuó mediante la transcripción de las entrevistas de voz a texto.

### **Procedimientos éticos**

Los principios éticos relevantes dentro de la presente investigación están respaldados en la ley 1090 del 2006 los principalmente fueron: tener el consentimiento informado de cada uno de los participantes, informar con claridad de lo que se va a tratar la investigación y sus consecuencias, la validez, el buen manejo de los datos, la comunicación respetuosa verbal y no verbal.

## Resultados

En el siguiente gráfico se podrán encontrar cada una de las categorías con sus respectivas subcategorías, las cuales representan los resultados de la investigación y fueron obtenidas posterior a un análisis profundo de las respuestas de los cuatro participantes de la investigación.





Tal y como menciono anteriormente, posterior a la aplicación de la entrevista semiestructurada y su respectivo análisis se extrajeron las siguientes categorías principales: **emocional**, con las subcategorías: de *emociones placenteras* y *displacenteras*; **cognitiva**, con las subcategorías de: *pensamientos adaptativos* y *desadaptativos*; y la **conductual** con las subcategorías de: *conductas funcionales* y *disfuncionales*. Es importante recalcar que dentro de esta última –conductual- surgieron dos subcategorías emergentes, las cuales se denominaron: *activación fisiológica* y *conductas de riesgo*.

De acuerdo a la primera categoría referente a lo *emocional* P1 manifestó experimentar *emociones displacenteras* como: tristeza, culpa, frustración y rabia después de la ruptura diciendo que: “al principio culpaba a mi pareja y sentía mucha rabia en contra de él”. Mientras que P2 en cambio, manifestó experimentar *emociones displácenteras* como: rabia al manifestar: “al principio fue mucha rabia y no volver a querer saber de él”. pero luego experimentó *emociones placenteras* como: alivio, superación y fortaleza. En esta misma categoría los participantes P3 y P4 mencionaron que experimentaron distintas respuestas emocionales ante la ruptura de su relación. Mientras que el P3 presentó una mayor afectación emocional como *frustración* y *tristeza* y se esforzó mucho para lidiar con las emociones displacenteras, P4 refiere estar menos afectado después de la ruptura amorosa y experimentar más emociones placenteras como *alivio* y *tranquilidad*.

Continuando con la categoría *cognitiva*, P1 manifestó tener momentos intensos de pensamientos desadaptativos relacionados específicamente con *autocrítica* y *culpa* al mencionar: “experimente sentimientos de frustración y culpa”. P2 por su lado, después de la ruptura experimentó *pensamientos desadaptativos* que le producían dolor y la conducían a sentir tristeza ajustó dichos pensamientos a otros *pensamientos más adaptativos* de *aceptación* y *aprendizaje*

ante la situación afirmando que “Cuando lo escuché decir que no quería nada conmigo al principio sentí mucha tristeza nunca me espere que él me lastimara de esa forma, pero a los minutos me dije a mi misma que así como he podido con los demás problemas también podía lidiar con una ruptura amorosa sin hacer tanto drama”.

Siguiendo con esta misma categoría- dimensión cognitiva- P3 experimentó pensamientos desadaptativos *autolesivos* al afirmar “he tenido pensamientos a veces de melancolía y de tristeza” mientras que el P4 no manifestó ningún pensamiento de este tipo.

En cuanto a la última categoría referente a la dimensión *conductual* P1 manifestó tener varias *conductas disfuncionales* como el exceso en el consumo de alcohol y cigarrillo. Mientras que la P2 afirmo tener *conductas funcionales* como actitudes y comportamientos de superación y crecimiento personal. “A comienzos de la ruptura experimenté mucho dolor y pensé en desinhibirme consumiendo alcohol me iba a ayudar. Actualmente sé que esa no fue la mejor decisión y ahora me enfoco en actividades más saludables para cuidar mi salud y mi bienestar emocional”.

Siguiendo con lo anterior P3 afirmó retomar *hobbies* anteriores que dentro de su relación no podía realizar y se muestra enfocado en sus estudios y su trabajo “Estoy retomando el gusto por jugar videojuegos”. Mientras que P4 afirmó tener *conductas disfuncionales* como “rogarle” a su expareja durante los primeros días de la ruptura, pero después de un tiempo no lo hizo más y se enfocó en *conductas funcionales* como asistir a reuniones sociales y deportivas como manera de distraerse y focalizar su atención en otras actividades.

Respecto a las *conductas de riesgo* – como subcategoría- es importante aclarar que ninguno de los participantes tuvo conductas o pensamientos suicidas, sin embargo; P1 desarrolló *conductas disfuncionales* como: el exceso de consumo de alcohol y cigarrillo, conducta que

después cambió por *conductas funcionales* como salir de viaje y asistir a eventos. A diferencia de P2 que no menciona *conductas disfuncionales* específicas sin embargo tienen conductas evitativas en donde ignora completamente la situación y busca distraerse.

Dentro de las respuestas de los otros participantes, P3 dentro de la categoría de *conductas de riesgo* intenta ignorar la ruptura y mantenerse ocupado para poder lidiar con las *emociones displacenteras*. En cambio, el P4 no manifiesta *conductas disfuncionales*.

Finalmente, y en lo relacionado con la *activación fisiológica*, la cual es una subcategoría de la dimensión conductual, P1 comentó que al principio de la ruptura tuvo problemas para *conciliar el sueño*, pero, después continuó con los mismos hábitos de *sueño* de siempre. P2 en cambio manifestó haber sufrido siempre de *insomnio*. En cuanto a los *hábitos alimenticios* dijo que al principio de la ruptura sus hábitos alimenticios cambiaron, pero conforme iba aceptando o adaptándose a la situación regresó a sus hábitos alimenticios de antes.

Respecto P3 expresó que al principio le costó un poco *conciliar el sueño* pero que realmente siempre le ha gustado “trasnochar”, respecto a los *hábitos alimenticios* no se evidenció una respuesta fisiológica, en cuanto a la *concentración* dice que al principio *le costaba concentrarse* y luego todo volvió a la normalidad. En cambio, P4 menciona que sus *hábitos alimenticios* se vieron un poco afectados por la ruptura pues disminuyó las porciones de comida que generalmente consumía junto a su pareja, a lo cual refiere “Comíamos mucho en la relación y ahora que estamos separados ya no como tanto” y no se mencionó ninguna otra conducta a nivel fisiológico.

### **Discusión**

De acuerdo a los hallazgos de la investigación es importante resaltar que en la revisión teórica los datos estadísticos relacionados a conducta o ideación suicida a causa de problemas de

pareja y rupturas amorosas eran significativos. Sin embargo, esta información no coincide con los hallazgos en las narrativas de los participantes ya que no evidenciaron ningún tipo de conducta o ideación suicida de manera clara o estructurada. Si bien no se identificaron conductas suicidas en los participantes, si se evidenciaron conductas de tipo autolesivo como las adicciones y el consumo excesivo de alcohol y tabaco.

Según los hallazgos dentro de la investigación podemos identificar que muchos de los participantes afirmaron haber atravesado por episodios emocionales entre severos y moderados de tristeza, culpa, frustración y rabia después de la ruptura. Por otra parte, tal y como lo indica la psicóloga Ferreiro (2020) en su estudio de las etapas del duelo que también están presentes durante una ruptura amorosa, todos los participantes atravesaron por las seis etapas que Ferreiro afirma pasan las personas que están atravesando por una ruptura amorosa lo que se encontró en las narrativas de los entrevistados es que todos los participantes atravesaron por al menos una de las etapas de las que Ferreiro menciona en su investigación.

Adicionalmente, en las narrativas de los participantes se identificó una incongruencia con la teoría de Boss (2008) quien afirma que el no tener una preparación previa a la ruptura genera un impacto significativo en el desenvolvimiento personal o la calidad de vida de la persona que fue abandonada sin previo aviso. Sin embargo, los resultados demostraron que una de las participantes que experimentó este suceso no presentó ninguna afectación negativa en el desenvolvimiento personal o en su calidad de vida.

Otro aspecto relevante para destacar es que los hallazgos de la presente investigación están respaldados por la teoría de Espinosa, Salinas & Santillán, (2017) donde afirman que la experiencia de romper un vínculo repercute en diferentes áreas emocionales, cognitivas y conductuales. Dentro del estudio se evidenció que todos los participantes tuvieron algún impacto

significativo en alguna de estas áreas y atravesaron por diferentes síntomas que estos autores mencionaron: “Tener dificultades para dormir, sentir rabia y frustración, culpar a la expareja por la ruptura, aumentar el consumo de alcohol y tabaco o de plano ignorar la situación de la ruptura por completo”

Respecto a lo mencionado por Pozos, Rivera, Reyes y López (2013) en relación a la esperanza de poder volver a retomar la relación, o mantener contacto con la expareja y como esto dificulta el proceso de afrontamiento ante la ruptura amorosa. Los hallazgos encontrados dentro de la investigación demostraron que la mayoría de los participantes no mantuvieron contacto con su expareja solo uno de los participantes afirmó tener una buena relación de amistad con su expareja y esto no repercutió de manera significativa en el proceso de afrontamiento de la ruptura amorosa.

Finalmente, de acuerdo a lo mencionado por Hayes, (2004) sobre la flexibilidad psicológica que favorece la terapia de aceptación y compromiso (ACT) para que las personas acepten las situaciones difíciles y movilicen recursos psicológicos para su afrontamiento, es importante señalar que se hizo presente dentro de los hallazgos de la investigación el afrontamiento pues todos los participantes utilizaron sus propios recursos para salir de la situación problemática y aceptar la ruptura, experimentar el dolor y las consecuencias psicológicas que esto implicaba intentando mejorar sus hábitos y su calidad de vida centrándose en nuevos hobbies, experiencias sociales o pasatiempos superando así las consecuencias negativas de la ruptura amorosa. Sin embargo, dentro de los hallazgos también se encontraron conductas evitativas que utilizaron como medio de distracción y para dejar de sentir malestar.

## **Conclusiones**

Una ruptura amorosa puede desencadenar en una serie de respuestas psicológicas que se pueden categorizar en la dimensión emocional, cognitiva y conductual en las personas. La terapia de aceptación y compromiso (ACT) es una modalidad terapéutica que puede ayudar a las personas a transitar y sobrellevar el dolor emocional y reconstruir de manera significativa sus vidas identificando lo que es valioso para ellas. Adicionalmente, se reconoce que vivir y afrontar una ruptura amorosa no es un proceso lineal y cada uno cuenta con recursos personales y sociales diferentes. Algunas personas pueden encontrar útil la terapia para procesar sus emociones y aprender estrategias de afrontamiento ante esta situación, y además no ponerse en situaciones de riesgo de salud mental. Otras en cambio pueden ver resultados muy beneficiosos realizando actividades como el ejercicio físico, el cuidado personal, el apoyo de su entorno social y la exploración de nuevos intereses o pasatiempos, así como otras variables estudiadas desde la psicología.

## **Limitaciones y recomendaciones**

La presente investigación tuvo como principal limitación que los participantes no profundizaron de manera significativa en sus respuestas, sino que tendieron a dar respuestas concretas y concisas, lo cual dificulta el análisis de la información. Adicionalmente, resultaría pertinente hacer un análisis entre otras variables demográficas como la edad y el sexo, dado que por cuestiones de tiempo no se pudo llevar a cabo.

Para futuras investigaciones en este tema es importante reconocer que la terapia de tercera generación de aceptación y compromiso (ACT) es una herramienta que ayudará a comprender mejor las formas de afrontamiento que existen, también se recomienda elegir una muestra mayor para que pueda lograr ser más representativa al momento de estudiar el fenómeno

y los resultados puedan llegar a ser más fiables, la teoría encontrada respecto al tema es extensa y se requiere seleccionar detalladamente la información pertinente frente a las rupturas amorosas.

Así mismo, estudios cuantitativos que permitan tener datos estadísticos y comparación entre grupos.

### Referencias bibliográficas

- Ardila González, A. E., & Ojeda Garrido, K. (2019). Síntomas y signos de personas que afrontan el duelo por ruptura amorosa. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Arauca. Recuperado de <https://repository.ucc.edu.co/items/d64ad3dd-a3af-4498-9f50-05a00c7c8b24>
- Cueva Escobedo, J. H. F., & Torres Aroco, A. J. (2020). Construcción de la escala de estrategias de afrontamiento ante la ruptura amorosa en universitarios. Recuperado a partir de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/54841>
- CNN Español. (2018, 25 de septiembre). El desamor, una de las causas más frecuentes de suicidio entre niños y adolescentes en Colombia. Recuperado de <https://cnnespanol.cnn.com/2018/09/25/el-desamor-una-de-las-causas-mas-frecuentes-de-suicidio-entre-ninos-y-adolescentes-en-colombia/>
- De La Barra Mendoza, C y Gaytan Araujo, E. (2020). Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana. Universidad San Ignacio de Loyola. Recuperado en 05 de mayo de 2023, de <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/564ff10d-5eec-439f-b298-d1280a49eae8>
- Fernando Pena. (2021). Como superar una ruptura de pareja. Entrevista con Lara Ferreiro [Archivo de video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=r\\_u-Ah6ZJCw](https://www.youtube.com/watch?v=r_u-Ah6ZJCw)
- Garabito, Sandra, García, Felipe E., Neira, Michelle, & Puentes, Eduardo. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 14(1), 47-59. Epub January 26, 2021. <https://doi.org/10.21500/19002386.4560>
- García, Felipe E., & Ilabaca Martínez, Daniela. (2013). RUPTURA DE PAREJA, AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JÓVENES. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS*, 11(2), 42-60. Recuperado en 18 de enero de 2023, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612013000200003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000200003&lng=es&tlng=es).
- García Palza, Daniela Fernanda. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS*, 12(2), 288-307. Recuperado en 05 de mayo de 2023, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612014000200007&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612014000200007&lng=es&tlng=es).
- Hayes, S. C. (2004). *Terapia de Aceptación y Compromiso: Proceso y práctica del cambio consciente*. Editorial Paidós. Recuperado de



<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=IMjyDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=aceptaci%C3%B3n+y+compromiso&ots=OXhonIJsfw&sig=KU3I1gW6q5RB0iXN54D9smUZLkA#v=onepage&q=aceptaci%C3%B3n%20y%20compromiso&f=false>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la investigación (4a. ed. --.). México D.F.: Mc Graw - Hill.

Katuska Betzabé, V. P. (2019). Afrontamiento del proceso de duelo en una ruptura amorosa Recuperado a partir de <http://repositorio.puce.edu.ec:80/handle/22000/17796>

Lev, A., & McKay, M. (2018). Terapia de Aceptación y Compromiso para Parejas: Guía clínica para utilizar Mindfulness, Valores y Consciencia de los Esquemas Mentales para reconstruir las relaciones. Desclée De Brouwer.

Luciano MC, Cabello F. Trastorno de duelo y terapia de aceptación y compromiso (ACT). Anal mod cond. 2001;113(27): 399-424.

Luciano Soriano, M. C., & Valdivia Salas, M. S. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (Act). Fundamentos, características y evidencia. Papeles del Psicólogo, 27(2), 79-91. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827203.pdf>

Manrique Lizcano, D. K., & Velásquez Suarez, E. Y. (2020). Estrategias de afrontamiento en hombres frente a la ruptura de pareja en relación a su edad actual. Recuperado a partir de <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/4235>

Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicología desde el Caribe, 30(1), 123-145. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

Medina Reina, D. (2020). Efecto de la terapia de aceptación y compromiso en el duelo por ruptura de pareja. Recuperado en 05 de mayo de 2023, de <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2283>

Medina Reina, D. (2020). Efecto de la terapia de aceptación y compromiso en el duelo por ruptura de pareja. Recuperado de <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2283>

Pastor, P. (2022,). ¿Qué es el duelo? Recuperado en 05 de mayo de 2023, de <https://www.fundacionmlc.org/que-es-el-duelo/>

Robayo Nasca, B. (2020). Estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo en ruptura amorosa de pareja Recuperado a partir de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22252>

Sanz, F. (1999). Los vínculos amorosos. Archivos Hispanoamericanos de Sexología, 5(1), 7. Recuperado de

<https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA227011560&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=14051923&p=IFME&sw=w&userGroupName=anon%7E487c45da&atyp=open+web+entry>

## Anexos

### Consentimiento informado

 <b>POLI</b> POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA	MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL <b>ILUMINO</b>	<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO</b>	
		PROCESO	MISIONAL
		CODIGO	TE RE FORMATO
		VERSION	01
		PAGINA	1 DE 2

#### Consentimiento Informado

Nombres de los/as autores: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

#### Consideraciones antes de firmar el consentimiento:

Dentro de las normas deontológicas y bioéticas para el ejercicio de la profesión de psicología estipuladas en Colombia en la ley 1090 de 2006, se encuentra el cumplimiento del artículo 25, el cual estipula que cuando se trata de menores de edad que no pueden dar su consentimiento informado, la información se entregará a los padres, tutor o persona encargada para recibir la misma.

La información busca comunicar oportunamente al padre o tutor las actividades y/o acciones que se realizarán durante la ejecución de trabajo de grado, solicitando su consentimiento anticipadamente para el desarrollo del proyecto denominado \_\_\_\_\_, cuyo objetivo es \_\_\_\_\_.

Por tanto, con el presente documento escrito busca informar a usted acerca del proceso investigativo del que usted acompañará, por lo cual solicitamos diligenciar de su puño y letra los espacios en blanco.

Logro reconocer el ejercicio autónomo que me permite ser parte del proyecto de investigación, actuando consecuentemente de forma libre y voluntaria; de igual manera puedo decidir cuándo retirarme u oponerme al ejercicio académico que se lleva a cabo por parte del grupo de estudiantes practicantes, sin necesidad de justificación alguna y sin inconvenientes personales y/o legales que vinculen mi nombre.

Comprendo y acepto que durante el proceso de investigación pueden aparecer circunstancias imprevisibles o inesperadas, que puedan requerir una extensión de la investigación original o la realización de otro elemento investigativo no mencionado anteriormente.

Doy mi consentimiento a los estudiantes practicantes del programa de Psicología de la Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano para que realicen los procedimientos adicionales que juzguen necesarios.

Yo \_\_\_\_\_, con c.c. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_; al firmar este formulario reconozco que los he leído o que me ha sido leído y explicado y que comprendo perfectamente su contenido. Se me han dado amplias oportunidades de formular preguntas y que todas las preguntas que he formulado han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria. Entiendo que las entrevistas, talleres, ejercicios, entre otros, pueden ser grabados en video o en audio o registrados fotográficamente. Acepto que se haga uso de citas textuales de forma anónima. Si el participante es menor de edad, como padre, madre o representante legal, autorizo la participación de mi hijo, hija o representado. Todos los espacios en blanco o frases por completar han sido llenados y todos los puntos en los que no estoy de acuerdo han sido marcados antes de firmar este consentimiento.

Nombre del Participante: \_\_\_\_\_  
 Documento de identificación: \_\_\_\_\_  
 Firma: \_\_\_\_\_  
 Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del padre, madre o representante: \_\_\_\_\_  
 Documento de identificación: \_\_\_\_\_  
 Firma: \_\_\_\_\_  
 Fecha: \_\_\_\_\_

### **Guion de la entrevista semiestructurada**

Buenos días él es Alejandro Martin Manrique y yo soy Juanita Miranda cómo estás el día de hoy... me alegra mucho a continuación vamos a realizarte una serie de preguntas que nos permitirán conocer tus experiencias personales superando las consecuencias percibidas durante la ruptura amorosa y las diferentes estrategias de afrontamiento que utilizaste para lidiar con dichas consecuencias, cabe aclarar que esta es una entrevista voluntaria si alguna pregunta no la deseas contestar eres libre de no hacerlo, es importante tener en cuenta que lo que se cuente dentro de la presente entrevista es confidencial y la información sólo será utilizada para fines académicos, por lo que es un espacio seguro donde te puedes expresar libremente, comencemos:

¿Cómo es tu nombre completo?

¿Cuál es tu sexo?

¿A qué te dedicas?

#### **Variable emocional**

¿Cuánto tiempo duró tu relación sentimental?

¿Cómo eras antes de iniciar la relación y cómo te consideras que eres ahora que terminó la relación?

¿Cómo fue el proceso de la toma de decisión para la separación?

¿Cuáles fueron las estrategias que utilizaste para afrontar las emociones difíciles (como: tristeza, culpa, rabia)?

¿Después de la ruptura experimentaste sentimientos de minusvalía ¿Cuáles? que te impiden comenzar una nueva relación o tener un buen desempeño social y por qué?

**Variable cognitiva**

¿Qué tipo de pensamientos has tenido después de la ruptura?

¿Consideras que tu autoestima o autoconcepto se ha visto afectada tras la separación con tu pareja?

¿Piensas que la culpa de la ruptura recae en ti o en tu expareja ¿Por qué?

¿Pensaste en lastimarte o en lastimar a los demás por el dolor relacionado a la pérdida de la relación?

¿Hay cosas que aprendiste tras la ruptura amorosa que te ayudaron a lidiar con las consecuencias emocionales negativas, cuáles?

**Variable conductual**

¿Durante la ruptura intentaste persuadir a tu pareja para que no terminara la relación?

¿Has mantenido contacto con tu expareja después de la ruptura, por qué?

¿Hubo cambios posteriores a la ruptura en tus hábitos de sueño y hábitos alimenticios?

¿Has consumido alcohol o alguna otra sustancia psicoactiva como mecanismo para afrontar la separación con tu pareja?

¿Has salido de fiesta, llorado, consumido sustancias o realizando alguna otra actividad

¿Cuál? para lidiar con los sentimientos negativos que causó la ruptura amorosa?

¿Te ha costado concentrarte o prestar atención después de la separación con tu pareja?

Muchas gracias por tu participación, ya para finalizar la entrevista me gustaría hacerte una última pregunta:

¿Qué cosa le dirías a las parejas que en este momento están atravesando por una ruptura amorosa?

### Trascripción de las entrevistas

Preguntas	Entrevista 1 – Mujer 1	Entrevista 2- Mujer 2
<b>Entrevistador:</b> ¿Cuánto tiempo duró tu relación sentimental?	<b>Mujer 1:</b> 3 años.	<b>Mujer 2:</b> 5 años
<b>Entrevistador:</b> ¿Cómo eras antes de iniciar la relación y cómo te consideras ahora que terminó la relación?	<b>Mujer 1:</b> Antes de iniciar la relación era una mujer dedicada a mis hobbies, me gustaba salir y conocer personas nuevas, una vez termino mi relación me he vuelto una persona más reservada y menos sociable me considero más reflexiva que antes.	<b>Mujer 2:</b> Al principio era una mujer muy tímida fue mi primera pareja, mi primer amor y no tenía mucha experiencia en relaciones amorosas. Después de la ruptura me volví más sociable, quería conocer más personas y tener más experiencias.
<b>Entrevistador:</b> ¿Cómo fue el proceso de la toma de decisión para la separación?	<b>Mujer 1:</b> Fue una situación difícil y dolorosa. Ambos estuvimos de acuerdo de que nuestras metas eran diferentes y fue una ruptura de mutuo acuerdo.	<b>Mujer 2:</b> No hubo una decisión en sí, una noche fue a mi casa tomamos alcohol nos besamos y después me dijo que no quería estar más conmigo al día siguiente se fue sin explicaciones y no volví a saber de él.
<b>Entrevistador:</b> ¿Cuáles fueron las estrategias que utilizaste para afrontar las emociones difíciles (como: tristeza, culpa, rabia)?	<b>Mujer 1:</b> Busqué apoyo en mis familiares y amistades más cercanas, me dediqué a salir de viaje con mis amigos y a eventos.	<b>Mujer 2:</b> Ignore por completo la situación y me dedique a lo mío en ese tiempo estaba en la universidad así que seguí mi vida como si nada.
<b>Entrevistador:</b> ¿Después de la ruptura experimentaste sentimientos de minusvalía ¿Cuáles? que te impiden comenzar una nueva relación o tener un buen desempeño social y por qué?	<b>Mujer 1:</b> Sí, experimenté sentimientos de frustración y culpa. Todas las relaciones desean poder arreglar sus problemas y continuar a pesar de todo, pero él no conseguirlo me hizo sentir insuficiente para mantener mi relación amorosa.	<b>Mujer 2:</b> Cuando lo escuche decir que no quería nada conmigo al principio sentí mucha tristeza nunca me espere que él me lastimara de esa forma, pero a los minutos me dije a mi misma que, así como he podido con los demás problemas podía lidiar con una ruptura amorosa también sin hacer tanto drama. Y seguí adelante al principio dije que no me iba a enamorar, pero conocí a mi actual pareja y llevamos 7 años juntos. Así que la ruptura no me impidió comenzar una nueva relación ni tener buenas relaciones interpersonales.

<p><b>Entrevistador:</b> ¿Qué tipo de pensamientos has tenido después de la ruptura?</p>	<p><b>Mujer 1:</b> He tenido pensamientos sobre si pude hacer mejor las cosas, si me esforcé lo suficiente por mantener el vínculo o sólo me centré en mi dolor. A veces también tengo conversaciones en mi mente diciendo todo lo que le pude decir a mi pareja en el momento de la ruptura, pero no lo hice.</p>	<p><b>Mujer 2:</b> Al principio fue mucha rabia y no volver a querer saber de él. Siempre me mantuve en el pensamiento de que él se lo perdía.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Consideras que tu autoestima o autoconcepto se ha visto afectada tras la separación con tu pareja?</p>	<p><b>Mujer 1:</b> Sí, al experimentar culpa tuve sentimientos de no ser suficientemente buena mujer o suficientemente atractiva para continuar mi relación. He tenido que trabajar en reconstruir mi confianza y valorarme más a mí misma.</p>	<p><b>Mujer 2:</b> La verdad es que no, de hecho, mi autoestima y autoconcepto nunca han dependido de la opinión de un hombre y menos se verá perjudicada por una ruptura amorosa.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Piensas que la culpa de la ruptura recae en ti o en tu expareja ¿Por qué?</p>	<p><b>Mujer 1:</b> Al principio culpaba a mi pareja y sentía mucha rabia en contra de él y lo culpaba me culpaba frecuentemente uno siempre se plantea la idea de que pudo hacer más para que las cosas funcionaran, pero después pienso mejor las cosas y acepto que no existen culpables es normal que las relaciones se terminen</p>	<p><b>Mujer 2:</b> Constantemente pienso que en mi expareja es el culpable por que no supo manejar la situación ni darme la oportunidad de llegar a acuerdos o hablar las cosas. Pero después me pongo en sus zapatos y pienso que a veces para las personas romper con su pareja es difícil y supongo que tomo la mejor decisión que pensó en ese momento.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Pensaste en lastimarte o en lastimar a los demás por el dolor relacionado a la pérdida de la relación?</p>	<p><b>Mujer 1:</b> No tanto pensé en lastimarme sino más bien comencé a tener comportamientos autodestructivos como ir de fiesta excederme con el consumo de alcohol y cigarrillo.</p>	<p><b>Mujer 2:</b> No, en realidad pensé en olvidarme de esa situación y en vez de tener pensamientos autodestructivos me empeñé en lo contrario en salir adelante y sacar mi mejor versión.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Hay cosas que aprendiste tras la ruptura amorosa que te ayudaron a lidiar con las consecuencias emocionales negativas, ¿cuáles?</p>	<p><b>Mujer 1:</b> Sí, todas las experiencias siempre te enseñan algo, aprendí a tener más confianza en mí misma y a no repetir quizás los comportamientos problemáticos que tuve durante mi relación para empezar otra más sana y sin cometer los mismos errores de la anterior.</p>	<p><b>Mujer 2:</b> Aprendí que no puedes obligar a nadie a amarte y aunque seas una persona maravillosa habrá gente con la que no vayas a poder tener una relación duradera. El problema no eres tú ni la otra persona simplemente que a veces las relaciones no funcionan por mucho que quieras que así sea.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Durante la ruptura intentaste persuadir a tu pareja para que no terminara la relación?</p>	<p><b>Mujer 1:</b> Sí lo pensé, pero mi orgullo fue más grande y acepté de buena manera la decisión de ambos de terminar.</p>	<p><b>Mujer 2:</b> No</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Has mantenido contacto con tu expareja después de la ruptura, por qué?</p>	<p><b>Mujer 1:</b> Nunca más nos volvimos a ver.</p>	<p><b>Mujer 2:</b> apenas se fue sin dar explicación alguna lo bloqueé de todas mis redes sociales. Mantuvimos contacto cero.</p>

<p><b>Entrevistador:</b> ¿Hubo cambios posteriores a la ruptura en tus hábitos de sueño y hábitos alimenticios?</p>	<p><b>Mujer 1:</b> Al principio sí un poco, pero conforme pasaba el tiempo e iba aceptando la ausencia de mi pareja volví a mis hábitos de antes.</p>	<p><b>Mujer 2:</b> No, siempre he sufrido de insomnio y siempre he procurado cumplir los antojos alimenticios que me dan, ninguna situación difícil o dolorosa ha interferido en mis hábitos alimenticios. Soy de muy buen comer.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Has consumido alcohol o alguna otra sustancia psicoactiva como mecanismo para afrontar la separación con tu pareja?</p>	<p><b>Mujer 1:</b> Sí, a comienzos de la ruptura experimenté mucho dolor y pensé que desinhibirme consumiendo alcohol me iba a ayudar. Actualmente sé que esa no fue la mejor decisión y ahora me enfoco en actividades más saludables para cuidar mi salud y mi bienestar emocional.</p>	<p><b>Mujer 2:</b> No, de hecho, deje el alcohol y el tabaco desde que termine con mi pareja.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Has salido de fiesta, llorado, consumido sustancias o realizando alguna otra actividad ¿Cuál? para lidiar con los sentimientos negativos que causo la ruptura amorosa?</p>	<p><b>Mujer 1:</b> Sí, lloré y mucho y busqué diversión en mis momentos de ocio, y asistí a fiestas y en esas fiestas me he excedí con el consumo de alcohol. Pero como respondí anteriormente eso fue a principios de la ruptura cuando me estaba adaptando a la pérdida actualmente ya no lo hago más prefiero planes más sanos como salir a comer, a viajar o a tomar café con mi familia o amigos cuando me siento triste o sola o necesito despejarme.</p>	<p><b>Mujer 2:</b> No, dejé la fiesta, el alcohol y el tabaco, comencé a hacer deporte a hidratarme mejor y montar bicicleta.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Te ha costado concentrarte o prestar atención después de la separación con tu pareja?</p>	<p><b>Mujer 1:</b> Siempre he sido despistada no creo que la ruptura haya empeorado mi situación en cuanto a temas de atención.</p>	<p><b>Mujer 2:</b> No, de hecho, mejoro mi concentración.</p>



<p><b>Entrevistador:</b> ¿Qué cosa le dirías a las parejas que en este momento están atravesando por una ruptura amorosa?</p>	<p><b>Mujer 1:</b> Les diría que permitan experimentar sus emociones que al principio sientes que no vas a poder y que se te cae el mundo encima que no vas a poder rehacer tu vida, pero eso no es verdad solo es una manifestación del dolor que estás experimentando en el momento. Tener paciencia porque este proceso te permite conocerte y apreciarte más y que eventualmente vas a sanar y conseguir mejores oportunidades.</p>	<p><b>Mujer 2:</b> Muchas veces nos aferramos a una persona a la cual habíamos idealizado y pensamos que al terminar con ella nuestro mundo se va a acabar, pero lo que yo les diría a las parejas que están atravesando por una ruptura amorosa es que siempre hay cosas maravillosas que aprendes después de romper con alguien y es que si podemos seguir adelante sin la compañía de alguien que creíamos indispensable, es la oportunidad perfecta para conocer esa resiliencia y aprender a pasar tiempo contigo misma, conocerte porque uno no sale igual de una relación y conocer nuevas personas y cultivar el amor propio.</p>
---	---	---

<b>Preguntas</b>	<b>Entrevista 3 – Hombre 1</b>	<b>Entrevista 4 – Hombre 2</b>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Cuánto tiempo duró tu relación sentimental?</p>	<p><b>Hombre 1:</b> Mi relación sentimental duro 8 meses.</p>	<p><b>Hombre 2:</b> Mi relación duro 1 año y medio.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Cómo eras antes de iniciar la relación y cómo te consideras ahora que terminó la relación?</p>	<p><b>Hombre 1:</b> Antes de iniciar la relación era una persona libre, que no necesitaba de la aprobación de nadie para realizar sus actividades cotidianas, ahora que salí de mi relación en algunas cosas que hacía comúnmente con mi expareja me dan cierta nostalgia y prefiero evitarlas.</p>	<p><b>Hombre 2:</b> Pues puedo decir que me siento igual que antes de empezar la relación, solo que durante la relación cambié ciertos pasatiempos y conductas que antes hacia pero que ya retomé.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Cómo fue el proceso de la toma de decisión para la separación?</p>	<p><b>Hombre 1:</b> El proceso fue largo, había días que discutíamos y nos insultábamos y no llegábamos a nada, pero un día en una de nuestras discusiones nos calentamos mucho y terminamos mandándonos como se dice a la mierda y hasta ahí llego la relación, luego de eso nos separamos y días después hablamos para cuadrar lo que faltaba de la relación que eran cosas como cambiar contraseñas, eliminarnos de redes sociales y cortar contacto.</p>	<p><b>Hombre 2:</b> El proceso fue raro jejeje, al pasar la relación del año de duración como que algo se apagó y ya las cosas no eran lo mismo, lo bueno fue que ambos sentimos lo mismo ya con el tiempo empezamos a hablarlo y pues finalmente tomamos la decisión mutua de terminar.</p>

<p><b>Entrevistador:</b> ¿Cuáles fueron las estrategias que utilizaste para afrontar las emociones difíciles (como: tristeza, culpa, rabia)?</p>	<p><b>Hombre 1:</b> Al principio sentí rabia por la discusión, luego sentí culpa por como terminamos las cosas, y luego una tristeza y me sentí solo, lo que hice para lidiar con todo esto fue intentar mantenerme ocupado haciendo cualquier actividad posible para intentar evitar pensar en eso que paso.</p>	<p><b>Hombre 2:</b> Pues estuve tranquilo ya que como te dije ahorita pues no fue nada trágico ni nada feo fue algo que los dos decidimos mutuamente y ya.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Después de la ruptura experimentaste sentimientos de minusvalía ¿Cuáles? que te impiden comenzar una nueva relación o tener un buen desempeño social y por qué?</p>	<p><b>Hombre 1:</b> Después de la ruptura no experimente sentimientos de minusvalía si eso significa cosas que me detengan de hacer lo que hago normalmente, en estos momentos la nostalgia y la pereza de que posiblemente una nueva relación termine así me hacen desear no tener otra pareja por el momento y a nivel de desempeño normal estoy bien, hablo con mis amigos y amigas y la paso super.</p>	<p><b>Hombre 2:</b> Pues no, todo fue muy normal incluso a veces nos seguimos hablando para saber cómo está el otro.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Qué tipo de pensamientos has tenido después de la ruptura?</p>	<p><b>Hombre 1:</b> He tenido pensamientos a veces de melancolía y de tristeza, pero ya no es tan difícil como al principio ya que con el tiempo eh superado de a pocos esta situación</p>	<p><b>Hombre 2:</b> Pues realmente me eh estado enfocando en la universidad y en mi trabajo, y estoy retomando el gusto por jugar videojuegos en especial por el lol ese juego sí que es adictivo.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Consideras que tu autoestima o autoconcepto se ha visto afectada tras la separación con tu pareja?</p>	<p><b>Hombre 1:</b> Para nada, yo sé que soy una persona muy amable y no considero que haya hecho las cosas mal en la relación.</p>	<p><b>Hombre 2:</b> La verdad no, nunca nos dijimos entre nosotros nada que afectara eso de nosotros.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Piensas que la culpa de la ruptura recae en ti o en tu expareja ¿Por qué?</p>	<p><b>Hombre 1:</b> La verdad es culpa de mi pareja ya que ella se tomaba las cosas muy mal y todo el tiempo pensaba que le era infiel por el simple hecho de hablar con amigas y ya le aburría todo de mí y siempre quería discutir y yo quería simplemente pasarla bien.</p>	<p><b>Hombre 2:</b> Pues la culpa no es de ninguno simplemente se apagó esa chispa y pues decidimos seguir por caminos separados, aun siendo amigos incluso. ¿Pensaste en lastimarte o en lastimar a los demás por el dolor</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Pensaste en lastimarte o en lastimar a los demás por el dolor relacionado a la pérdida de la relación?</p>	<p><b>Hombre 2:</b> No para nada.</p>	<p><b>Hombre 2:</b> No.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Hay cosas que aprendiste tras la ruptura amorosa que te ayudaron a lidiar con las consecuencias emocionales negativas, ¿cuáles?</p>	<p><b>Hombre 1:</b> Si, aprendí que a veces es mejor estar solo que mal acompañado como dicen por ahí, y que estar soltero no es tan malo.</p>	<p><b>Hombre 2:</b> Como te decía no fue nada negativo, por el contrario, pienso que fue una buena experiencia incluso agradable poder hablar así con una persona es algo que se valora mucho.</p>
<p><b>Entrevistador:</b> ¿Durante la ruptura intentaste persuadir a</p>	<p><b>Hombre 1:</b> En las primeras discusiones si lo hacíamos, pero ya en la última se</p>	<p><b>Hombre 2:</b> Pues nunca intentamos persuadirnos en este aspecto, ambos estábamos muy</p>

tu pareja para que no terminara la relación?	volvió ya como aburrirido seguir intentándolo así que ya luego no.	conformes con la decisión, aunque si nos tomó un poquito de tiempo tener esa “conversación”.
<b>Entrevistador:</b> ¿Has mantenido contacto con tu expareja después de la ruptura, por qué?	<b>Hombre 1:</b> No, rompimos todo contacto tiempo después de la última discusión, porque ni ella quería saber de mi ni yo de ella.	<b>Hombre 2:</b> Si, a veces hablamos por WhatsApp y podría decir que quedamos como muy buenos amigos.
<b>Entrevistador:</b> ¿Hubo cambios posteriores a la ruptura en tus hábitos de sueño y hábitos alimenticios?	<b>Hombre 1:</b> Pues luego de la ruptura me costaba un poco dormir, pero ya luego se fue normalizando, aunque me gusta trasnochar la verdad. Siempre he sido así.	<b>Hombre 2:</b> No, tal vez en la comida, ya que comíamos mucho en la relación y ahora que estamos separados ya no como tanto, volví como a mis viejos hábitos alimenticios.
<b>Entrevistador:</b> ¿Has consumido alcohol o alguna otra sustancia psicoactiva como mecanismo para afrontar la separación con tu pareja?	<b>Hombre 1:</b> No, solo tomo alcohol en fiestas para divertirme.	<b>Hombre 2:</b> No, no me gusta el alcohol.
<b>Entrevistador:</b> ¿Has salido de fiesta, llorado, consumido sustancias o realizando alguna otra actividad ¿Cuál? para lidiar con los sentimientos negativos que causo la ruptura amorosa?	<b>Hombre 1:</b> Pues he salido de fiesta, eh jugado futbol con mis amigos aprovechando que ahora ya nadie me puede decir que no puedo ir y me he mantenido ocupado.	<b>Hombre 2:</b> Pues como te decía retome viejos hábitos entre ellos los videojuegos, pero porque me gustan mas no porque me sienta triste por la ruptura ni nada por el estilo.
<b>Entrevistador:</b> ¿Te ha costado concentrarte o prestar atención después de la separación con tu pareja?	<b>Hombre 1:</b> Solo los dos primeros días, ya luego por así decirlo todo volvió a la normalidad en cuanto a la concentración y eso.	<b>Hombre 2:</b> No me ha costado. Me siento igual que antes para ser sincero.
<b>Entrevistador:</b> ¿Qué cosa le dirías a las parejas que en este momento están atravesando por una ruptura amorosa?	<b>Hombre 1:</b> Pues les diría que no se aferren tanto a una relación si no funciona ya que existen mejores cosas en la vida que eso, y que si eso está pasando es por algo y que disfruten de la vida y no hagan pendejadas como querer matarse y eso.	<b>Hombre 2:</b> Les diría que lo mejor es hablar con tu pareja y si no funciono y ambos quieren realmente tomar esa decisión está bien, a veces es mejor soltar lo importante es terminar en buenos términos eh incluso quien quita que esa persona con la que compartiste tanto termine siendo tu amiga y se lleven mejor así.