

PROCESO DE RUPTURA AMOROSA EN UN JOVEN DE 23 AÑOS DE LA CIUDAD DE
LA PAZ

LOVING BREAKING PROCESS IN A 23-YEAR-OLD YOUNG MAN FROM THE CITY
OF LA PAZ

AMOROSO PROCESSO DE INTERRUPTÃO EM UM JOVEM DE 23 ANOS DA
CIDADE DE LA PAZ

Luis Ignacio Palacios Suarez¹ y Bismarck Pinto²

Universidad Católica Boliviana “San Pablo”

RESUMEN

La presente investigación muestra el estudio de caso de un joven de 23 años de edad en la ciudad de La Paz, Bolivia, quien habría sufrido una ruptura amorosa en el lapso de 1 año. Esta investigación es de tipo cualitativa y se utilizó como método de investigación la entrevista semiestructurada para lograr los objetivos planteados. La investigación determinó como objetivo principal la descripción del proceso de ruptura amorosa de un varón de 23 años de edad. Como resultado de la investigación y a partir del análisis de los discursos del sujeto, se encontraron las siguientes tres grandes: Primero se observó la categoría de *autonomía*, la cual fue novedosa, ya que en las diversas investigaciones no se toma en cuenta la autonomía como un factor muy influyente dentro la ruptura amorosa, pero en éste caso tuvo mucho peso como motivación para el rompimiento con la pareja, considerando que lo atosigaba acortando su libertad; Segundo fue la categoría de *estrategias de afrontamiento*, en la cual se pudo apreciar que el sujeto usó mayormente una estrategia centrada en el problema, ya que normalmente evitaba manifestar sus emociones realizando diferentes actividades que lo alejen de esa situación estresante; La tercera categoría fue *ruptura amorosa*, la cual engloba todas las causas y emociones emanados por la ruptura, aquí se logró evidenciar la constante manifestación de la culpa por parte del sujeto de haber herido a la ex pareja, sin embargo, el sujeto también manifestó de gran manera alivio, al ya no tener que mentirle a su pareja para no tener conflictos y poder volver a sus actividades antes de la relación.

Palabras Clave: Ruptura Amorosa, Autonomía, Estrategias de Afrontamiento.

¹ luisipalacios@gmail.com

² bpintot@ucb.edu.bo Tutor de la investigación

ABSTRACT

This research shows the case study of a 23-year-old young man in the city of La Paz, Bolivia, who would have suffered a love breakup within 1 year. This research is qualitative and the semi-structured interview was used as a research method to achieve the objectives set. The research determined as its main objective the description of the love breakup process of a 23-year-old man. As a result of the research and from the analysis of the subject's discourses, the following three major ones were found: First, the category of autonomy was observed, which was novel, since in the various investigations autonomy is not taken into account as a very influential factor within the love break, but in this case it had a lot of weight as a motivation for the break with the couple, considering that it harassed him by shortening his freedom; Second was the category of coping strategies, in which it could be seen that the subject mostly used a strategy focused on the problem, since he normally avoided expressing his emotions by performing different activities that take him away from that stressful situation; The third category was love breakup, which encompasses all the causes and emotions emanating from the breakup, here it was possible to show the constant manifestation of guilt on the part of the subject for having hurt the ex-partner, however, the subject also manifested of A great relief, as you no longer have to lie to your partner to avoid conflict and to be able to return to your activities before the relationship.

Keywords: Love breakup, Autonomy, Coping Strategies.

RESUMO

A presente pesquisa mostra o estudo de caso de um jovem de 23 anos da cidade de La Paz, Bolívia, que teria sofrido uma separação amorosa no período de 1 ano. A pesquisa é qualitativa e a entrevista semiestruturada foi utilizada como método de pesquisa para atingir os objetivos traçados. A pesquisa teve como objetivo principal descrever o processo de separação amorosa de um homem de 23 anos. Como resultado da pesquisa e da análise dos discursos dos sujeitos, foram encontrados os três grandes: Primeiramente, observou-se a categoria da autonomia, que era inédita, já que nas várias investigações a autonomia não é levada em consideração como um fator muito influente dentro do rompimento amoroso, mas neste caso teve muito peso como motivação para o rompimento com o casal, visto que o assediava ao encurtar sua liberdade; O segundo foi a categoria de estratégias de enfrentamento, na qual foi possível

perceber que o sujeito majoritariamente utilizava uma estratégia voltada para o problema, visto que normalmente evitava expressar suas emoções, realizando diversas atividades que o afastavam daquela situação estressante; A terceira categoria foi o rompimento amoroso, que engloba todas as causas e emoções emanadas do rompimento. Aqui foi possível evidenciar a constante manifestação de culpa por parte do sujeito por ter machucado a sua ex-companheira, porém, o sujeito também se manifestou de grande alívio, ao já não necessitar mais mentir para o seu parceiro para não ter conflitos e poder voltar às suas atividades antes do relacionamento.

Palavras-chave: Ruptura amorosa, Autonomia, Estratégias de Enfrentamento.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación aborda la problemática de la vivencia del dolor en la ruptura amorosa en un joven de 23 años. La juventud comienza en la pubertad y se caracteriza por la presencia de cambios físicos visibles (Santillán y González, 2016), pero también se da en esta etapa el periodo de moratoria psicosocial, desarrollado por Erik Erikson en su libro *Identity youth and crisis* (1968), en el cual el joven puede experimentar diversas experiencias sociales con la finalidad de encontrarse a sí mismo. Este concepto se puede considerar como un limbo social, donde la crisis de identidad del joven tiene un gran peso y la cual muestra al mismo como intelectualmente adultos, pero con una imaginación que se enfrenta con dos extremos: el pasado infantil que debe ser abandonado y el futuro adulto incierto.

La ruptura amorosa se puede definir como una pérdida ambigua donde se experimentan estados afectivos y cognitivos que el individuo los siente como negativos, a la par de dificultades al momento de establecer relaciones sociales. Esta pérdida el individuo la va a vivir como la más devastadora experiencia que podría tener, ya que se presenta como un estado difuso. Por ese mismo hecho es que existen factores que salen del control de la persona y evitan o dificultan la finalización de esta pérdida, experimentando sentimientos de impotencia, depresión, ansiedad y conflictos en sus relaciones sociales, ocasionando estrés y confusión en la misma (García, 2014).

Aquí cabe recalcar que la ruptura amorosa debe ser entendida como una pérdida ambigua y no como un duelo, ya que cuando la pareja rompe, ambos se distancian y se produce una incertidumbre de si esa pérdida será temporal o definitiva, en el caso del duelo esa pérdida

siempre será definitiva. Al ser incierto si la ruptura será definitiva o no se produce una sensación de esperanza ante la idea que todo vuelva a ser como antes de la ruptura amorosa (García, 2014).

Por otro lado, la persona con quien se rompió la relación sigue presente físicamente en el contexto social, sin embargo, esta misma persona ya no es vista de la misma manera por parte de la ex pareja (Pinto, 2012). Esto mencionado puede devenir a que se considera a la ex pareja como alguien inalcanzable, a pesar, de estar presente en el contexto social de la otra persona, reflejando que la persona con quien se rompe una relación esta físicamente presente, pero psicológicamente ausente para la otra persona (García, 2014).

Al provocar una sensación de incertidumbre de dónde puede estar la ex pareja o si la ruptura será o no temporal, se puede estancar el proceso de pérdida, ocasionado que el individuo no logre aceptar que esa relación ha terminada, perjudicando el afrontamiento hacia la ruptura amorosa y la toma de decisiones que el sujeto tendrá sobre su ruptura amorosa (Ponce Valdivia y Pinto, 2020).

Toda esta incertidumbre provocada por la ruptura amorosa puede terminar en una serie de emociones, entre las cuales va a estar el dolor, el cual se lo definirá como una experiencia sensorial y emocional desagradable. Es una experiencia individual que normalmente viene evocado por un estímulo nocivo. El dolor que se siente dentro del proceso de ruptura amorosa se llama psicogénico, que ocurre cuando el individuo muestra problemas psicológicos como ansiedad y depresión, donde el problema central es la amplificación y distorsión de esos impulsos (Sepulveda, 2018).

Relacionado a este tema hubo muchas investigaciones al respecto, en Estados Unidos realizaron una investigación para ampliar investigaciones sobre las diversas estrategias de afrontamiento que usan jóvenes ante una ruptura amorosa y como estas están estrechamente vinculadas al amor compasivo (centrado en el bien de la pareja). Los resultados demostraron que las parejas que tuvieron un amor compasivo durante su relación desarrollan mejores estrategias compasivas al momento de terminar dicha relación, por tanto, se pudo ver que el amor compasivo es beneficioso no solo durante la relación sino también en el proceso de ruptura de la misma (Sprecher y Zimmerman, 2014).

En Ciudad de México, se quiso evaluar el curso que tienen las personas durante el proceso de ruptura amorosa identificando las etapas de la pérdida, explorando su orden y distancias

psicológicas y conociendo las experiencias de dichas etapas. En la investigación se mostró que existen cuatro etapas durante la ruptura amorosa: negociación, hostilidad, desesperanza y pseudo-aceptación. En tanto a su orden y distancias entre fases se puede constatar la similitud con las diferentes teorías presentadas, y finalmente se pudo poner en evidencia que cuando hay ruptura amorosa a causa de la infidelidad existe mayor hostilidad y desesperanza que por otras causas (Aragón y Cruz, 2014).

En Concepción, Chile, se realizó una investigación para analizar la relación que existía entre las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a una ruptura amorosa y su propio bienestar psicológico. En esta investigación participaron personas de entre 18 y 35 años, quienes habían terminado una relación en los últimos doce meses. En esta investigación se midieron 8 estrategias distintas como resolución de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social y autocritica (García e Iabaca, 2013).

Los resultados de dicha investigación demostraron que la búsqueda de apoyo social y las estrategias de evitación se relacionan mayormente con mejores niveles de bienestar psicológico del individuo a nivel general pero también en los aspectos de auto aceptación, relaciones positivas con los demás, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Igualmente, la expresión emocional aporta de manera positiva en el bienestar psicológico (García e Iabaca, 2013).

En Huancayo, Perú se realizó una investigación en una universidad para describir los factores que conllevan a una ruptura amorosa en jóvenes de 20 a 24 años, que tuvieron una relación amorosa por más de dos años. Lo que se quiso fue evidenciar que los factores que tienen mayor relevancia son la infidelidad, la inadecuada comunicación y la incompatibilidad de caracteres. Los resultados mostraron que el factor que tiene más relevancia es la inadecuada comunicación, ya que el 90% de los jóvenes encuestados señalaron que existía fallas de comunicación con su pareja, luego los dos factores que le anteceden con un 80% de coincidencia con los encuestados son la infidelidad e incompatibilidad de caracteres (Roxana, 2015).

Otra investigación realizada en La Paz, Bolivia sobre la narración del duelo en la ruptura amorosa se realizó a 5 personas de entre 19 a 24 años, que habían atravesado una ruptura amorosa, entrevistas para comparar a sus experiencias vividas. Los resultados de esta investigación mostraron que la comunicación, factores externos a la relación y la emocionalidad

toman parte importante dentro del proceso de ruptura. Como también la etapa de amor en la que las personas se encontraban, ya que se vio que este último criterio influenciaba de gran medida luego en la vivencia de la ruptura (García, 2014).

Por ejemplo, se observó que, en el aspecto de comunicación, las falsas creencias creaban disonancias cognitivas que afectaban la relación. Por otro lado, las emociones que más se vieron en los participantes al momento de atravesar por la etapa de pérdida fue la ira seguida por una negación y aislamiento. Por último, se vio que la etapa de amor en la que se encontraba cada individuo al momento de la ruptura amorosa está estrechamente relacionada con la estrategia de afrontamiento que usa y la etapa de duelo en la que se encuentra (García, 2014).

Como se ha podido observar con anterioridad existen diversas investigaciones relacionadas a la ruptura amorosa, que estrategias usan las personas para afrontar aquello y como es la evolución de las mismas dentro de la etapa de pérdida que van experimentando, tanto en el ámbito afectivo, cognitivo y conductual.

Aun así, el tema de la ruptura amorosa es un problema que aqueja a muchos adolescentes, teniendo cada uno diferentes maneras de procesar ese dolor manifestado en este proceso de pérdida, es por eso que, a partir de lo mencionado, la presente investigación establece la relación entre la ruptura amorosa en adolescentes y la experiencia personal vivida durante ese proceso.

Viendo como problemática la complejidad que el proceso de ruptura amorosa puede significar para la persona, ya que inciden un sinnúmero de factores dentro del ámbito afectivo, conductual y cognitivo, sin olvidar que también juega un aspecto importante el contexto familiar y social que enmarca a la persona. Todo esto puede o no coadyuvar a la persona en cuestión en la superación de este difícil proceso. Es por eso, que es importante analizar y describir lo que ocurre en una persona dentro de un proceso de ruptura amorosa, bajo un enfoque sistémico, ya que este permite entender con mayor facilidad la importancia del contexto que rodea al individuo.

MÉTODO

DISEÑO

La siguiente investigación es de tipo cualitativa, encargándose de extraer descripciones de un tema en específico a partir de las observaciones realizadas a partir de entrevistas, narraciones,

grupos focales, etc (Díaz-Bravo, García, Martínez-Hernández y Varela-Ruiz, 2013). Esta metodología es conducida por procedimientos rigurosos, pero en este caso no estandarizados que permiten que la investigación produzca datos descriptivos a través de las palabras y de las conductas observadas de la o las personas involucradas. La misma será empleada con un efecto fenomenológico, es decir, a través de esta investigación se pretende entender los fenómenos sociales desde la propia experiencia de la persona, para así comprender con una mayor precisión los motivos y creencias que están por detrás de las conductas del sujeto ante la ruptura amorosa (Taylor y Bogdan, 1987).

Para lograr este fin, dentro de la investigación se usará la técnica de la entrevista a profundidad, que pertenecen a la metodología cualitativa, son flexibles y dinámicas favoreciendo la comprensión de las diferentes perspectivas que tiene el sujeto sobre sus experiencias antes, durante y después de la ruptura amorosa (Taylor y Bogdan, 1987). Las entrevistas en esta investigación tienen como objetivo final recolectar información adecuada a través de un guion de preguntas base, las cuales van a derivar en respuestas que puedan generar otro tipo de preguntas, es decir, que se tiene la libertad de formular preguntas sobre aquellos temas que puedan surgir en las entrevistas y sean de interés para la investigación; es decir, que dentro de este estudio se usará entrevistas semiestructuradas centradas en la investigación (Rodríguez, 2012).

Cabe mencionar, de igual forma, que se hará uso del estudio de caso, el cual es una representación verbal de una situación y que pone al lector de la investigación dentro de un rol participante, con el propósito de transmitir una determinada situación sin dejar de lado cualquier aspecto que este dentro de la misma, como ser asperezas, aspectos irrelevantes y/o secundarios. El método que utiliza es de tipo heurístico, es decir, que permite construir conclusiones sobre la situación estudiada a partir del fraccionamiento de la información obtenida en partes, para poderlas analizar y realizar relaciones entre esas partes y la información general. Sin embargo, el estudio de caso, aunque es un gran recurso al momento de filtrar de toda esa información obtenida y obtener conclusiones relevantes en base a los objetivos de la investigación, tiene una limitación, que solo nos permitirá filtrar información de un caso en específico y no así de un grupo de personas (Ellet, 2007).

Por último, es importante resaltar que esta investigación es un estudio realizado desde la psicología social, ya que esta disciplina permite entender y explicar el comportamiento social de

una persona, teniendo como foco principal el individuo y la forma en que responda a determinados estímulos sociales, que en este caso sería la ruptura amorosa (Franzoi, 2007).

PARTICIPANTE

Para el participante se buscó un joven residente en la ciudad de La Paz y que haya sufrido una ruptura amorosa en el lapso de un año. En lo posible se buscó a un joven que aún este estudiando dentro de una universidad, pero al no tener éxito con aquello, se optó por un joven que se licenció recientemente. El participante fue un joven licenciado de Administración Turística de 23 años que reside en la ciudad de La Paz. El mismo proviene de una clase media-alta y convive con su madre y sus dos hermanos, ambos menores a él.

PROCEDIMIENTO

Etapa 1: Selección del participante

Se buscó a un varón a través de aplicaciones de mensajería, como WhatsApp, que se encuentre dentro del rango de joven, que se encuentre viviendo en la ciudad de La Paz y haya vivido o esté viviendo un proceso de ruptura amorosa, pero que este no sea mayor al lapso de un año.

Etapa 2: Elaboración de Guía de Preguntas

De acuerdo con los objetivos propuestos en dicha investigación y con la guía del tutor de esta tesis, se procedió a seleccionar las preguntas base de las diversas entrevistas. Estas preguntas fueron agrupadas en base a tres momentos que el sujeto atravesó durante el proceso de ruptura, que son: la pre- ruptura amorosa, la ruptura amorosa y la post- ruptura amorosa, como se detalla en la siguiente tabla:

Tabla 2

Guía de Preguntas

Preguntas	
<p>Pre-ruptura amorosa</p> <p>Se va a entender por Pre-ruptura amorosa como la etapa previa a la ruptura, en la cual se van a comenzar a generar cierto malestar dentro de la pareja.</p>	<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuánto tiempo duro su relación amorosa?• A grandes rasgos, ¿Cómo fue su relación amorosa?• ¿Noto algún distanciamiento con su pareja en ese momento?• ¿Qué actitudes existieron de usted y su pareja previamente a la ruptura?• ¿Existió algunas “medidas” que usted o su pareja tomaron para evitar que se diera una ruptura?
<p>Ruptura amorosa</p> <p>Esta etapa se la va a entender como la consumación de la separación, donde se comienza a experimentar un proceso de pérdida generando un conjunto emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none">• ¿Fue una ruptura “drástica” o lo hablaron previamente para terminar la relación?• ¿Qué emociones surgieron después de la ruptura amorosa?• ¿Cómo evolucionaron las mismas en todo el proceso de ruptura hasta ahora?• ¿Cuáles fueron sus estrategias de afrontamiento ante la ruptura?• ¿Hubo ideas extrañas durante este proceso?
<p>Post-ruptura amorosa</p> <p>Se entiende por Post-ruptura amorosa, al “cierre” del proceso de pérdida y de reestructuración sin la ex pareja.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Según usted ¿Qué beneficios y/o maleficios le trajo a usted la ruptura?• ¿reiniciar todo?• ¿Cómo evoluciono tus emociones después de la ruptura?• ¿Tiene alguna esperanza de volver con ella/el en algún futuro?• Si la respuesta es no, ¿se siente listo para comenzar una nueva relación amorosa?

Etapa 3: Entrevistas

Se coordinó con el sujeto el lugar de la entrevista, que fue realizada en la casa del sujeto, en esta instancia se tomó una hora para poderle explicar sobre la investigación y hacerle firmar el

consentimiento informado, confirmando la privacidad de sus datos y la grabación de las diferentes entrevistas, con aquello se realizó la primera entrevista. Para las siguientes entrevistas y dado el contexto actual por la pandemia se procedió a realizarlas a través de las plataformas digitales: Zoom y WhatsApp.

Etapa 3: Transcripciones de las entrevistas

Luego de haber culminado con todas las entrevistas se transcribió digitalmente a Ms-Word toda la información obtenida. Se escribió las diferentes frases del sujeto tal cual se grabaron, respetando en todo momento el anonimato poniéndolo al sujeto como *P (Participante)*. Para ser más preciso en la transcripción de la información se utilizó la aplicación *Music Speed Changer (Aplicación Android)*, la cual te permite introducir diferentes audios previamente guardados en tu dispositivo y te ayuda a ralentizar o acrecentar la velocidad con la que se escucha el audio o la grabación.

Etapa 4: Análisis de Resultados

Una vez transcritas las entrevistas se procedió al filtrado de las frases significativas para la investigación, por lo cual, se fue buscando frases cuyos significados sean iguales o al menos similares. Luego se las fue agrupando en categorías que englobaban el significado de las diferentes frases, por ejemplo, la frase: *este sentimiento que me nacía de que, de remordimiento, de culpa, de sentirme que yo soy una mala persona*, fue nombrada como *culpa*, ya que dicha oración denota aspectos relacionado a ese sentimiento. Para finalmente volver a revisar esas categorías y a partir del número de frases que contenía cada categoría se fue descartando a las que contenían poca cantidad de frases, poniéndolas como irrelevantes para la investigación, este proceso derivó en la determinación de las siguientes tres categorías: Autonomía, Estrategias de Afrontamiento y Ruptura Amorosa.

Luego de obtener las categorías principales se fue creando sus subcategorías, mediante el mismo criterio, buscando relaciones semánticas entre las frases que se tenían para poderlas ir agrupando, por ejemplo, dentro de la categoría *Estrategias de Afrontamiento*, se pudo identificar la siguiente frase: *“digamos con mis amigos cuando salía de fiestas con ellos o, o incurría en excesos igual, la verdad no pensaba mucho en ella cuando estaba con mis amigos.”*, en la cual

se puede apreciar el aspecto de los amigos como tema central, por tanto, fue agrupada dentro de la subcategoría *Apoyo Social*. Siguiendo esta lógica se pudo encontrar 20 subcategorías: 1- Búsqueda de espacio personal, 2- Desconocimiento de sí mismo, 3- Disfrute personal, 4- Apoyo Social, 5-Consumo de Alcohol, 6- Consumo de Cannabis, 7- Académico, 8- Conflicto, 9- Manipulación emocional, 10- Problemas de comunicación, 11- Celos, 12- Miedo, 13- Monotonía, 14- Tristeza, 15- Culpa, 16- Alivio, 17- Rabia, 18- Necesidad de Atención, 19- Distanciamiento Emocional y 20- Euforia.

Ya obtenidas dichas subcategorías se las fue agrupando en las categorías previamente establecidas para esta investigación, y estableció de la siguiente manera:

Tabla 3
Categorías y subcategorías

Categoría	Subcategoría
Autonomía	Búsqueda de espacio personal
	Desconocimiento de sí mismo
	Disfrute personal
Estrategias de Afrontamiento	Apoyo Social
	Consumo de Alcohol
	Consumo de Cannabis
Ruptura Amorosa	Académico
	Conflicto
	Manipulación Emocional
	Problemas de Comunicación
	Celos
	Miedo
	Monotonía
	Tristeza
	Culpa
	Alivio
	Rabia
	Necesidad de Atención
	Distanciamiento Emocional
Euforia	

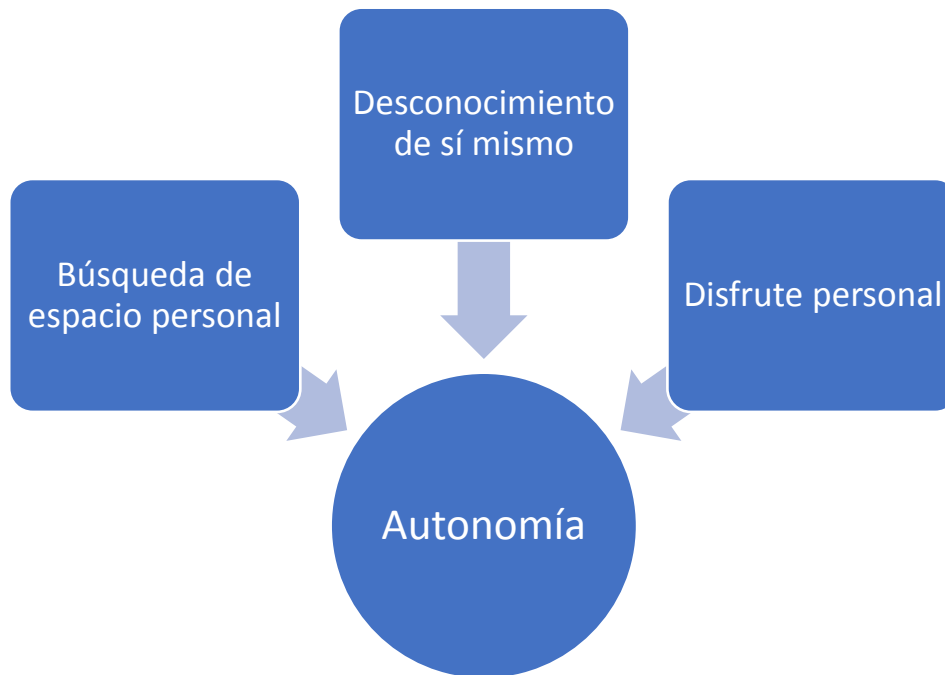
Nota. Se muestran las categorías y subcategorías obtenidas en la investigación.

Usando esta categorización se prosiguió a establecer los códigos a cada categoría y subcategoría para luego realizar las figuras, con el objetivo de explicar el análisis de los datos encontrados y posteriormente proceder con las conclusiones. El criterio para establecer los códigos fue en base a una guía de transcripción, en la cual se sugería usar códigos que contengan relación con las categorías a tratar, es por eso que se utilizó una abreviación de las categorías para establecer sus códigos respectivos.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis de contenido de las entrevistas, mostrando las tres categorías obtenidas, cada una con sus correspondientes subcategorías. Cada categoría se encuentra al medio de cada figura, representada con un círculo y alrededor se van a encontrar sus correspondientes subcategorías, en forma de rectángulo y con flechas para indicar las relaciones con su categoría. Cada figura contiene su propia descripción a continuación de cada una con su correspondiente análisis.

Figura 1. Categoría Autonomía



En la figura 1 se muestra en el centro la categoría *autonomía*, entendida como la presencia de la *búsqueda de espacio personal*, que se hace presente, por ejemplo, en la frase A5: “Lo malo igual fue que en cierto tiempo, comencé a mentir mucho, a mentirle mucho, porque buscaba una,

así como escaparme sobre lo que no me hacía sentir bien”, la cual se refuerza con la frase A26: “ósea tenía 21 años, quería vivir un poco más” y con la frase A43: “necesito mi espacio”.

La siguiente subcategoría es *desconocimiento de sí mismo* que también se relaciona con la categoría central, en esta se puede observar en la frase A55: “... no, no, no reconozco quien soy”, la cual se ve reforzada con la frase A56: “no estaba siendo yo mismo, no estaba siendo del chico de... a quien conoció”.

Finalmente, la última subcategoría de la categoría central *autonomía*, es *disfrute personal*, está se puede ver reflejada en la frase A11: “yo me sentía completo porque tenía trabajo y bueno en la universidad me veía con mis amigos y hacia mis pasiones y también, no sé, lo tenía todo.”, como también se ve en la frase A83: “siento que recupero mi libertad, que recupero autonomía, que no tendría que depender de otra persona para decidir, digamos mis actividades sociales”, la cual se refuerza con la frase A101: “enfocarme en mis actividades físicas, escalada, deportes y demás” y con la frase A102: “que empecé más y más con escalar y con lo más personal mío”.

Ya descrita la figura de la categoría *autonomía*, a continuación, se procederá a la explicación teórica de la categoría y de sus distintas subcategorías. Esta categoría viene a ser una nueva categoría encontrada, ya que la *autonomía* no se ve reflejada como un factor predeterminante para la ruptura de pareja en las investigaciones que sustentan esta tesis. Sin embargo, en el caso de esta persona se da a entender que si fue un factor relevante para terminar su relación. Esto se ve reflejado en las constantes manifestación del individuo sobre el desgaste de su bienestar psicológico durante su relación.

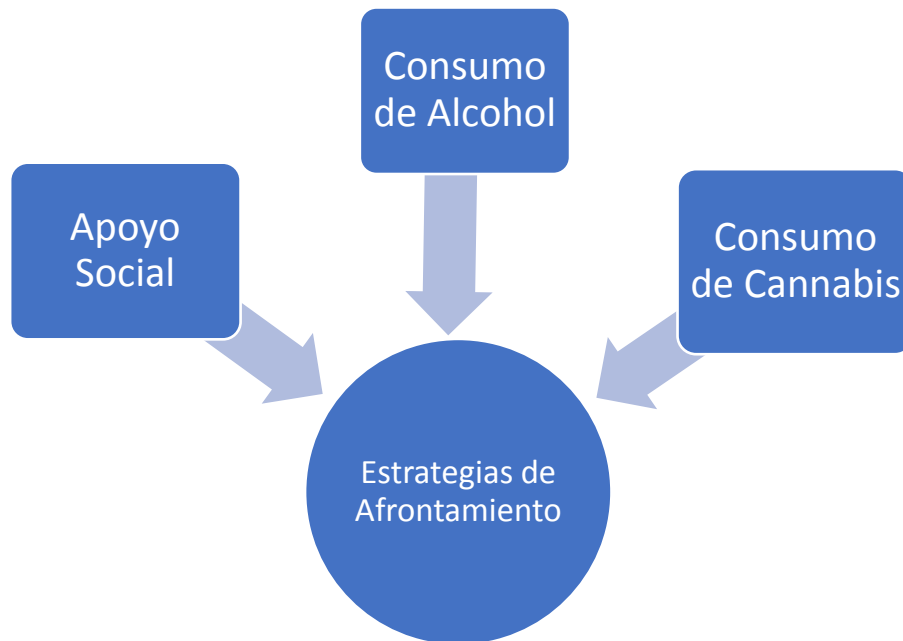
Dentro de la investigación de García e Ilabaca (2013) se evidencia que uno de los pilares del bienestar psicológico es la autonomía y está se ha visto comprometido durante la relación del individuo, desencadenando la ruptura amorosa. Lo que el individuo manifiesta es que durante su relación ha ido perdiendo el sentido de individualidad, poniendo en evidencia la subcategoría *búsqueda de espacio personal*, esta búsqueda de espacio personal puede estar sustentada en la investigación que hizo García (2014) en donde se muestra que factores externos a la relación, como la búsqueda de autonomía de la persona, toman parte importante dentro de la ruptura amorosa.

Por otro lado, dentro de la subcategoría *desconocimiento de sí mismo* el individuo manifiesta que en su relación la ex pareja sobreponía sus intereses sobre los intereses del individuo, por

tanto, se generaba un desbalance dentro de la relación. Este desconocimiento que manifiesta el individuo sobre sí mismo va generando sentimientos de angustia y tristeza que van a coadyuvar en la ruptura de la relación.

Finalmente se puede evidenciar que el *disfrute personal*, donde el individuo expresa que luego de la ruptura amorosa pudo retomar todo aquello que le apasiona. Esto se puede ver reflejado en los resultados de la investigación de García e Ilabaca (2013) donde se demuestra que la estrategia de afrontamiento que escoja el individuo favorecerá en varios aspectos, entre los cuales está el de auto aceptación.

Figura 2. Categoría Estrategias de Afrontamiento



En el centro de la figura 2 se muestra la categoría *estrategias de afrontamiento*, resultado de la presencia del *apoyo social*, que se manifiesta, por ejemplo, en la frase AS61: “fui donde uno de mis mejores amigos a, no se para ver si podía hablar conmigo ese rato.” Esta misma frase que se complementa con la frase AS62: “digamos de hablar cuando me sentía mal y demás, entonces, no nada, me fui a hablar con el que justo estaba igual con una buena amiga mía entonces hemos compartido.” Dentro de la misma subcategoría se puede apreciar el apoyo familiar como se puede evidenciar en la frase AS67: “me apoyaba en mi mamá y también en mis amigos no, en mis amigos cercamos, que no tengo muchos, pero si en todos mis amigos con los que tenía confianza, que son un puñado no, pero cada que podía, la gente, mis amigos me aconsejaba, mi

madre igual.”

La siguiente subcategoría es *consumo de alcohol*, que representa un modo de afrontamiento ante la pérdida y se denota en la frase CS98: “no sé cómo que salir y emborracharnos o ir a bailar mucho o emborracharnos mucho.” y en la frase CS69: “sea cometiendo excesos de la juventud no sé, emborrachándome o algo parecido.” de igual forma se pudo no solamente observar el consumo de alcohol sino también el consumo de otras sustancias como se ve en la subcategoría *Consumo de Cannabis*, la cual es sustentada en la frase CS84: “marihuana, pero si, consumía igual después de la relación, durante no, pero si después, y... después cosas como Clónasela, Sana, MMA y LCD.”

Dentro del análisis se ve que esta categoría es esperable de ser encontrada, en el contexto de una ruptura amorosa, ya que las *estrategias de afrontamiento* son una forma particular de hacer frente a una situación estresante (García e Ilabaca, 2013) como es la ruptura amorosa. Existen dos tipos de estrategias de afrontamiento, centrada en el problema y centrada en la emoción. En el caso particular del individuo se ve más evidente la de centrada en el problema, ya que la persona utiliza técnicas para afrontar la situación estresante paso a paso, como ser participando en actividades que lo distraigan, evitando hablar de sus emociones y buscando apoyo social (De La Barra Mendoza y Gaytan Araujo, 2020), esto último se puede evidenciar en la subcategoría *apoyo social*.

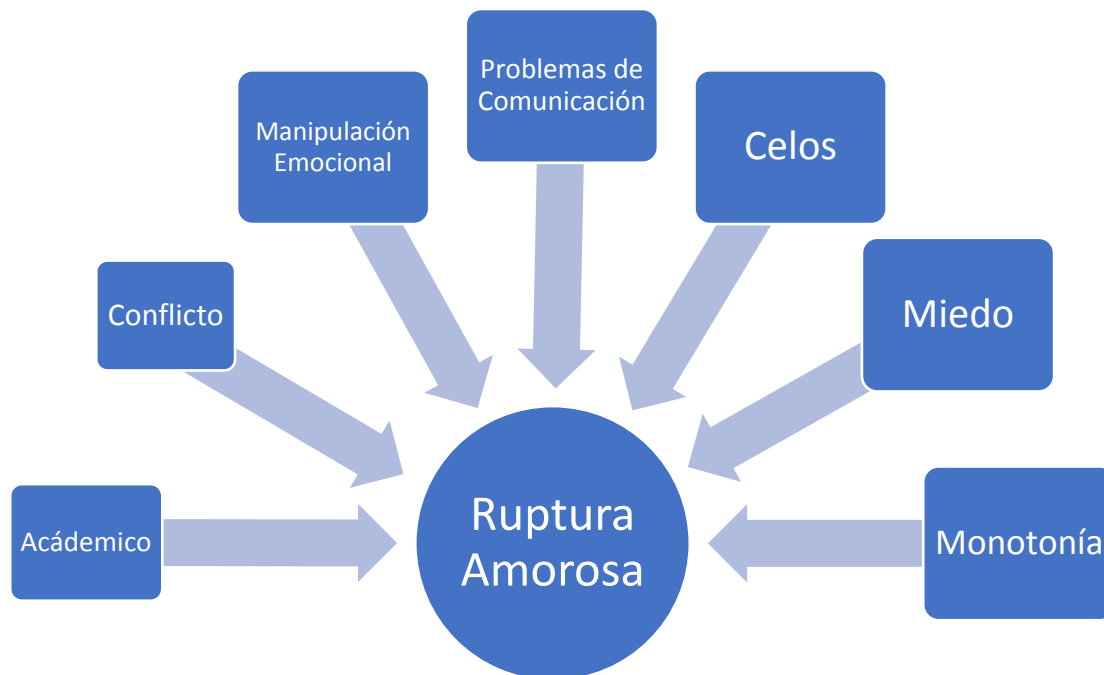
Cabe aclarar que esto último mencionado también concuerda con los estudios en los cuáles se evidencia que el género masculino se centra más en el problema que el género femenino, el cual se centra más en la emoción (García e Ilabaca, 2013). La emoción se observa reprimida en el individuo, replicando los resultados visto en la investigación de Ledezma y Pinto (2018), ya que la persona manifiesta una sensación de autocontrol por parte del mismo dando lugar a la delimitación y distanciamiento de la respuesta emocional, ayudándolo a buscar nuevas rutinas diferentes a las que tenía con la ex pareja.

Por otra parte, se sabe que la ruptura amorosa repercute en la vivencia diaria afectando su desenvolvimiento en el diario vivir de la persona (García, 2014). Como se aprecia en las subcategorías *consumo de alcohol* y *consumo de cannabis*, la misma repercute en la vida del sujeto llevándolo al exceso en el consumo del alcohol y en el comienzo de consumo de otras sustancias psicotrópicas, coincidiendo de igual forma con lo descrito en la investigación de

Márquez y del Castillo (2017) en la cual se dice que los hombres tienden más al consumo de alcohol y salidas con amigos cuando deben enfrentar una ruptura amorosa. Dicho comportamiento también puede ser interpretado como una reacción a evitar todos los factores que se involucran en la ruptura amorosa (García e Ilabaca, 2013).

Figura 3. Categoría Ruptura Amorosa

Figura 3.1.



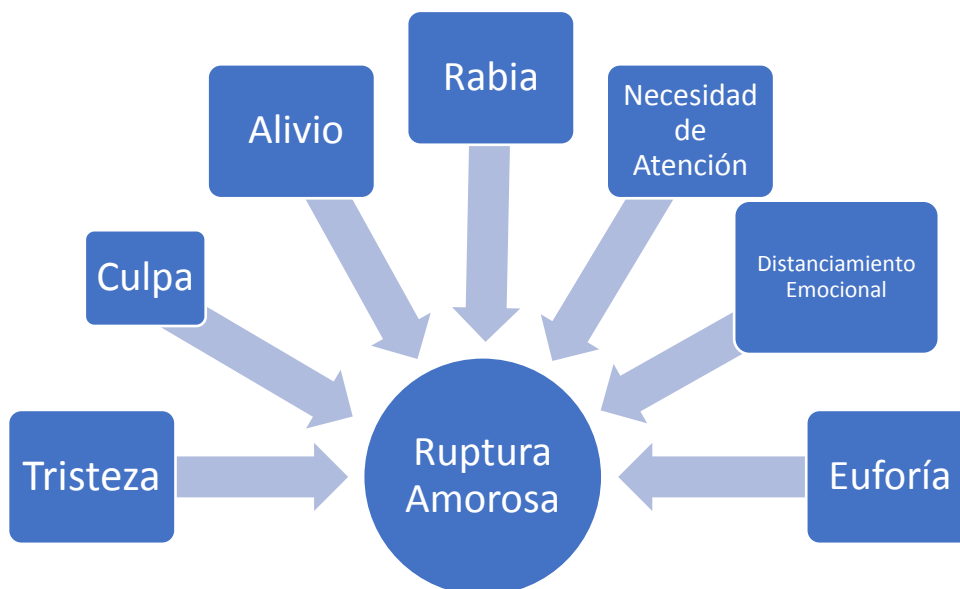
En la figura 3.1., que pertenece a la categoría *ruptura amorosa*, se puede evidenciar la presencia de varias subcategorías, entre las que destacan la de *problemas de comunicación*, que se hace presente en la frase PC15: “pero el último tiempo había días que yo directamente no le escribía durante todos esos tres años, no estar con mi teléfono o tener menos comunicación con otras personas, igual me escribía, intentaba hablar conmigo.” que se complementa con la frase PC53: “no nos escribimos ni un solo mensaje entonces era como que, ni saludos ni nada no, ni como estas ni nada, entonces era como que ok, algo no está bien.”

También se puede evidenciar la presencia de la *monotonía* dentro de la relación, la cual se hace presente en la frase MO27: “no solamente hacer lo mismo todos los días de ir a su casa y ver una película o hacer algo especial, que era ir a su casa y hacer los panqueques de siempre.”, y

en la MO28: “Ósea en momento llego la relación a ser súper monótona, era instintiva y casi como un reflejo lo que íbamos hacer, lo que no íbamos hacer.” Por otro lado, y a la par de la monotonía, se pudo evidenciar la subcategoría *conflicto*, sustentado en las frases C12: “... y como no iba a clases, pues ella quería hacer algo conmigo y demás, ella se estresaba y generaba muchas peleas, incluso hasta el punto como de... ósea puede parecer exageración o no, como que cada viernes que nos veíamos siempre había peleas muy fuertes que no eran temas, según yo, sustanciales, no eran como engaños o mentiras.”, y C22: “Digamos si yo quería salir con mis amigos, si causaba una pelea, ósea no necesariamente irme de fiesta o algo así, que puede ser un poco más latente para causar unas peleas.”

Finalmente se observa la subcategoría *miedo*, la cual representa el miedo que la ex pareja va provocando a medida que va transcurriendo la relación amorosa en el sujeto. Esta subcategoría es sustentada en diversas frases como ser la M21: “Digamos de no poner like a la celebridad que yo sé que también ella sigue, porque al final no se... tal vez por respeto o por miedo, creo que lo hacía más por miedo.”, M23: “porque yo salía, después de dejarla en su casa, yo me iba ver con mis amigos y me iba de fiesta con mis amigos y yo le decía como que “no, ya llegué a mi casa, buenas noches” y demás... y eso por mucho tiempo o le pedía ayuda a alguien... oye llámame porfa y que estoy acá con Valeria, llámame porfa y así yo me invento algo y me voy para verlos.”, y la M52: “creo que en si se podría decir la confianza fue súper importante porque al final pasaron muchas cosas en mi vida que no podía contarle.”

Figura 3.2.



En la figura 3.2, que pertenece igualmente a la categoría *ruptura amorosa*, se observan otras subcategorías encontradas, entre las cuales destacan, la *culpa*, ya que resuena en diferentes ocasiones en las entrevistas con el individuo, como se puede observar en la frase CU64: “y después que paso ese día me sentí muy culpable después porque sabía que le había hecho mucho daño, y creo que ese sentimiento es el que se hizo más fuerte, ni la tristeza, ni extrañarla ni eso si no la culpa que sé que han pasado muchos días llorando por todo el daño que le hice por ese día.”

Esta culpa se refuerza en frases como la CU71: “hasta ahora como que siento como que me recuerda a ella y pucha ella, porque ella es una, una persona muy muy buena, increíble y creo que realmente merecía que yo intentara por 3 años todo lo que intente, aunque no lo intente, aunque no haya tenido éxito pero si, no, es una gran persona y se merece lo mejor del mundo y nada y me entra la culpa que yo no fui eso no, que yo no, no hice lo mejor del mundo.” o la frase CU93: “nuestros amigos en común fueron a confirmarme que ella se sentía muy, que se sentía muy triste, que había periodos largos de tiempo que lloraba y demás, y yo no me sentía así ¿no? Entonces ahí igual iba un poco la culpa ¿no?”

Por otro lado, se puede evidenciar la subcategoría *tristeza*, la cual, dentro del discurso del sujeto, se relaciona bastante con la culpa, y se lo puede apreciar en frases como la T37: “: me

ponía triste porque sabía cómo que ella es un poco más emocional, que le iba a lastimar mucho.”, o la T58: “yo de volver a ser quien era antes porque ahora no estoy, no me sentía contento, no me sentía feliz, engañándola así, mintiéndole así, entonces nada, he salido de su casa y, ya estaba todo dolido después pero eso fue la, el momento que se terminó la relación el momento que terminamos.”

Sin embargo, algo que también resalta en el discurso del sujeto es la presencia del *alivio*, como se puede apreciar en la frase AL60: “eso que yo recuerde no me sentía ni feliz ni triste, si me sentía un poco aliviado la verdad.” y la *euforia*, observada en la frase E63: “pero todo ese tiempo me sentía como nervioso como cuando, no sé con adrenalina, mi cuerpo, me acuerdo que temblaba como si tuviera frío y nada, mi mandíbula estaba, así como que muy suelta como que podía temblar.”

Ahora analizando dentro del ámbito teórico las figuras 3.1. y 3.2. se pudo evidenciar que existen diversos factores por lo que se puede generar una ruptura amorosa. En este caso en específico se podría identificar los *problemas de comunicación* sustentando lo mencionado en la investigación de Roxana (2015), la cual identifica como principal factor de ruptura amorosa la inadecuada comunicación dentro de la pareja, ya que al no haber buena comunicación, se llega a provocar *conflicto* en la pareja. En la misma investigación se identifica que otro factor que coadyuva a la disolución de una relación amorosa es la llegada a un cierto punto donde todas las actividades de la pareja se vuelven rutinarias (*monotonía*) y se pierde esa “calidez” de la relación, dando esa sensación de falta de interés por la otra persona.

Por otro lado, está el tema emocional que, si bien el sujeto no lo manifestaba frecuentemente, se pudo evidenciar una cantidad relevante de emociones relacionadas a la ruptura amorosa. Como ya se mencionó entre las importantes se tiene la *culpa*, ya que el individuo se crea un auto concepto de mala persona que hirió a otra persona, esto se relaciona con lo citado en la investigación de Márquez y del Castillo (2017) en donde se menciona que los individuos que comienzan una ruptura amorosa son objetos de un daño a su imagen por verse percibidos como fríos y/o crueles.

Seguida de la culpa se presentó también otras emociones como ser *tristeza* o *rabia*, las cuales son sustentadas por Jaramillo (2015), quien afirma que una ruptura amorosa trae consigo una diversidad de signos y síntomas caracterizadas por varias sensaciones físicas y emocionales,

entre las cuales se puede nombrar la tristeza y la rabia. Sin embargo y a pesar de la culpa emanada por la ruptura amorosa, también se pudo observar que el individuo manifestó emociones positivas como ser la *euforia* y *alivio*, ratificando de igual forma lo mencionado en la investigación citada en el anterior párrafo, ya que dicha investigación menciona que los individuos que inician la ruptura tienden a manifestar también emociones positivas, incluso en mayor grado que la otra persona, pero como no se tuvo alguna entrevista con la ex pareja, esto último no se pudo corroborar.

CONCLUSIONES

Como conclusiones de esta investigación se infiere que la ruptura amorosa es un proceso individual y único en el cual el sujeto va a experimentar una diversidad de emociones negativas y también positivas, llevándolo a recurrir a una serie de estrategias para afrontarlas. Estas estrategias van a depender de una serie de factores intrínsecos, como ser el género, ya que, como se verá más adelante, según las investigaciones de García e Ilabaca (2013) los hombres van a preferir afrontar una ruptura a través de actividades que alejen a la persona de la situación estresante, en cambio, las mujeres van a desear expresar sus emociones para disminuir la afectación de la situación.

Esta estrategia elegida va a ayudar a la persona a poder sobrellevar de mejor manera esa pérdida, logrando cerrar dicho vínculo amoroso con la ex pareja. El cerrar el vínculo amoroso con la ex pareja ayuda a la persona a que no se estanque en comparación con la ex pareja, ya que esto podría resultar en la repetición de experiencias negativas en futuras relaciones (García, 2014). Ahora también va a coadyuvar en el bienestar de la persona. El bienestar se lo puede dividir en dos: bienestar subjetivo, que es la atribución de aspectos positivos a uno dejando de lado los negativos, y el bienestar psicológico, el cual apunta a vivir de forma plena con un pleno desarrollo individual; en el caso de la ruptura amorosa el más afectado va a ser el bienestar psicológico, ya que si no se cierre de manera adecuada el vínculo amoroso con la ex pareja, puede devenir en afectaciones negativas al desarrollo de capacidades del individuo para afrontar el proceso de pérdida y también puede ralentizar su crecimiento personal (García e Ilabaca, 2013).

También dentro de este proceso se puede mencionar los rasgos de personalidad, por ejemplo, en un artículo de Márquez, García y Del Castillo (2012) afirma que las personas que puntúan alto en amabilidad obtienen un mayor crecimiento personal después de haber sufrido una ruptura amorosa, sin embargo, cabe recalcar que dicho crecimiento debe estar enlazado con una motivación al crecimiento y un buen apoyo social.

Como se pudo observar el proceso de ruptura amorosa involucra varios factores individuales, recalcando la singularidad del mismo. Es por eso que esta investigación se puso como objetivo principal el de describir el proceso de ruptura amorosa en un varón de 23 años de la ciudad de La Paz.

Esta relación tuvo una duración de casi 4 años, sin embargo, cabe recalcar que el factor tiempo de la relación amorosa no afectó negativamente para el sujeto en el proceso de ruptura amorosa, demostrando que el factor tiempo no tiene una relación directa con la forma de sobrellevar la ruptura amorosa. Se pudo observar que la calidad de la relación tuvo un impacto notable dentro de la ruptura amorosa, la cual, según lo mencionado por el sujeto, se deterioró bastante los últimos años afectando su bienestar. Lo cual pone en evidencia que si la calidad de la relación es un factor influyente al momento de determinar romper la misma (Mustafá y Losantos, 2014).

Por otro lado, dentro de las entrevistas se pudo constatar que el proceso de pérdida ambigua no fue muy doloroso, más bien el sujeto manifestó sentirse aliviado después de la ruptura amorosa, denotando una significancia positiva y facilitando su proceso dentro de la ruptura (Mustafá y Losantos, 2014). También se observó que dicho proceso fue más llevadero porque el sujeto al ser quién inicio la ruptura, tenía más en claro cuáles fueron las razones, aludiendo a lo que se menciona en la investigación de Belu, Lee y O ‘Sullivan (2016) que dice que el éxito en el manejo de la ruptura amorosa va a depender bastante en entender primero la razón o las razones porque esa relación terminó.

Seguidamente, dentro del proceso de descripción de la ruptura amorosa del sujeto, la investigación mostró tres importantes categorías a ser analizadas y desglosadas:

- Autonomía
- Estrategias de Afrontamiento
- Ruptura amorosa

En el caso de autonomía, como explica el sujeto, su ex pareja lo atosigaba en gran medida, volviéndose el centro de atención de la relación y generando una paulatina pérdida de la libertad que gozaba el sujeto antes de la relación. Afectando de manera significativa el bienestar del sujeto, ya que el bienestar psicológico de una persona se base en seis pilares fundamentales: auto aceptación, relaciones positivas con el otro, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento persona y autonomía, y al ser afectada uno de estos pilares, el sujeto puede no desarrollar de manera óptima su bienestar (García e Ilabaca, 2013). Por otro lado, la autonomía es una necesidad psicológica que está directamente relacionada con la motivación intrínseca y la capacidad de ser feliz, por ende, la posibilidad de elegir y tomar decisiones es vitales en la satisfacción de la persona (Ragunathan, 2016).

Esta sensación de pérdida de autonomía por parte del sujeto, provocó un desconocimiento de sí mismo, el cual se manifiesta como un descontento hacia su misma persona, afectando aún más el bienestar del sujeto. Este desconocimiento se va produciendo paulatinamente durante las interacciones que ocurren dentro de la relación con la ex pareja, atribuyéndolo como un factor relacionado con la relación amorosa y con la ex pareja. Esto coincide con los estudios que han examinado las atribuciones que dan las personas hacia su ruptura amorosa, donde se ha encontrado que las atribuciones, que más las personas identifican como factores muy predominantes a la hora de romper con su pareja, son las que están relacionados con la relación amorosa, como ser falta de comunicación, monotonía o falta de intimidad (Márquez y Del Castillo, 2017).

No obstante, dentro de la misma investigación también se demostró que las personas que además de justificar su ruptura por factores dados en la relación, justificaban la misma por factores individuales, como ser la personalidad de uno, mostraban un mayor crecimiento personal después de la ruptura. Esto último es bastante interesante, ya que podría dar una posible explicación en cuanto a decir que al reconocer que uno mismo ha influenciado en la ruptura amorosa, puede darse que esa misma persona ya anda más predispuesta a reconocer que él o ella no se sentían a gusto en esa relación, por ende, tienen mayor capacidad de desarrollar capacidades que lo ayuden a volver a crecer como persona. Lo cual se puede apreciar dentro de esta investigación cuando el sujeto manifiesta un disfrute personal luego de la ruptura, devolviendo las ganas de retomar algunas actividades dejadas por su relación.

Pasando a las estrategias de afrontamiento se pudo observar que el sujeto adoptó una estrategia centrada en el problema para sobrellevar la situación estresante, es decir, que el sujeto manifestó la realización de otras actividades para evitar experimentar las emociones desembocadas por la ruptura. Esto reafirma lo encontrado en la investigación de García e Ilabaca (2013), en la cual se menciona que el género masculino tiende a centrarse más en el problema, reduciendo la expresión emocional. También se reafirma lo encontrado en la investigación de Mizutani y Pinto (2018) que demostró que una de las técnicas que usan los jóvenes ante la ruptura amorosa es el bloqueo de los sentimientos evocados por parte del proceso, limitando la respuesta emocional y generando nuevas rutinas que difieren de las que hacían con la ex pareja.

Dentro de las estrategias de afrontamiento se pudo evidenciar el consumo de alcohol y el consumo de cannabis, principalmente. El sujeto manifestó que ya se presentaba antes de la ruptura, pero después de la ruptura dicho consumo se intensificó, tanto para alcohol como para sustancias psicotrópicas.

Lo cual va muy acorde con lo que Jaramillo (2015) afirmó al decir que la experiencia de ruptura amorosa trae consigo comportamientos relacionados con el aumento del consumo de alcohol y drogas. Sin embargo, cabe destacar que la estrategia de afrontamiento elegida por el individuo resulta ser más eficaz al momento de procesar la pérdida ambigua, ya que el mismo sujeto manifestó la búsqueda de diversas actividades que coadyuven a disminuir o remover el factor estresante, utilizando diversas técnicas como la participación en actividades de distracción o la búsqueda de apoyo social, desarrollando una mayor autoeficacia en la asunción de próximos desafíos. Esto se debe a que la autoeficacia facilita la elaboración de pasos activos que, al ser planificados, el individuo puede afrontar la situación estresante paso a paso. Al hablar de pasos activos se refiere a realizar actividades que alejen al individuo del factor estresor, que en este caso es la ruptura amorosa, estas mismas ayudan a distraer al individuo del factor estresor y lo ayudan a buscar un apoyo social que le provea información y le sirva de guía para afrontar mejor la situación (De La Barra Mendoza y Gaytán Araujo, 2020).

De igual forma se puede observar que dicha estrategia de afrontamiento ha promovido de manera positiva el bienestar personal del sujeto, aliviando en gran medida el estrés ocasionado por la ruptura. Siguiendo lo que dice García (2014), el individuo obtuvo una mayor recuperación emocional gracias a que obtuvo un considerable apoyo social de parte de sus amigos, el cual

incluye una búsqueda de consuelo y de consejos (García e Ilabaca, 2013), los cuales fueron tomados por el individuo de manera óptima, ayudándolo a lidiar de mejor manera todas esas emociones negativas. Pedir ayuda es también una característica de las personas resilientes, es decir, aquellas que puede recuperarse ante la adversidad, al aceptar la vulnerabilidad como un factor clave en la recuperación (Kolovou, 2020).

Finalmente se tiene la última categoría que es la ruptura amorosa, dentro de la cual se encuentran los factores que provocaron la ruptura amorosa, así como las emociones vividas antes, durante y después de la ruptura. Uno de los factores que resonó bastante en el sujeto fue el de problemas de comunicación, ya que se constató que antes de la ruptura, la pareja ya no se comunicaba fluidamente, cada vez más era menos la comunicación entre ambos. Según el sujeto esto se debió a la monotonía que existía en su relación, siempre eran las mismas actividades, y también porque él asegura que la relación ya no andaba bien, por tanto, decidió ser más cortante en su comunicación con ella para “alistarla” hacia la ruptura. Todo esto mencionado refuerza la hipótesis demostrada por la investigación de Roxana (2015) donde dice que la inadecuada comunicación es uno de los principales factores de ruptura amorosa.

La comunicación dentro de la relación, a lo que el sujeto menciona, la mayoría de las veces denotaba un aspecto agresivo, relacionado al control que quería tener la ex pareja del sujeto, por ejemplo, los celos injustificados que la ex pareja tenía y esto lo demostraba al sujeto con un lenguaje que denotaba agresividad. Este tipo de comunicación se fue frecuentando hasta que el sujeto decidió comenzar con el distanciamiento emocional, disminuyendo su comunicación con ella, que a la vez produjo la disminución y hasta extinción de esta comunicación agresiva.

Este distanciamiento emocional se fue presentando en la misma comunicación de la pareja, denotándose menos indicadores de afecto entre ambos. También se pudo apreciar otros factores que de igual forma incidieron en la ruptura amorosa, como fue la monotonía, que fue la vuelta en rutina de las diferentes actividades de la pareja. El sujeto aquí firma que de pronto las actividades que comenzaron siendo muy lindas dentro de la pareja, se iban repitiendo, quitándoles esa sensación de sorpresa y alegría, y más bien añadiéndole sensaciones de sentir que esas actividades ya no eran realizadas por gusto de estar con la pareja, sino por simple rutina.

Otro factor que se pudo observar fue el de los conflictos, estos conflictos eran al principio provocados por ese deseo de la ex pareja de querer controlar la relación junto con los celos

injustificados que tenía la misma, pero luego a esto se le fue sumando los provocados por las mentiras dadas por el sujeto para salir de la rutina de pareja y hacer actividades sociales que a él le gustaban.

Por otra parte, en el tema de las emociones se puede destacar algunas que fueron realzadas en las diversas entrevistas sostenidos con el individuo. La primera emoción que tuvo un gran impacto en el sujeto fue la culpa, la cual lo atosigo de gran manera, haciéndole pensar reiteradas veces que él era el culpable de la ruptura y que había ocasionado mucho dolor en la ex pareja. Lo cual valida lo dicho por Sánchez y Martínez (2014), quienes apoyan la idea que cualquier proceso de pérdida ambigua va a estar acompañada de un conjunto de reacciones, entre las cuales puede estar el sentimiento de culpa. Dicho sentimiento afectó considerablemente el auto concepto que tenía el sujeto de sí mismo, creyéndose que él era el culpable de todo el sufrimiento que andaba experimentando la ex pareja, percibiéndose a sí mismo como una mala persona, volviéndose más vulnerable al sufrimiento emocional y a pensamientos negativos de sí mismo (García, 2014). Cabe recalcar que dicho sentimiento de culpa estuvo muy relacionado con expresiones de rabia hacia sí mismo y tristeza, ambas provocadas en el sujeto por la sensación de no poder haber hecho algo más en su relación

También se logró encontrar sentimientos de alivio y euforia, ya que el sujeto manifestaba que después de la ruptura amorosa se sentía con mayor libertad, con mayores posibilidades de realizar las actividades que había dejado por la relación sin sentir esa presión de tener que mentirle a su ex pareja o tener algún tipo de conflicto con la pareja. Y más puntualmente en el caso de la euforia se la podría relación con el consumo de alcohol y otras drogas, ya que el sujeto que había veces que se sentía demasiado bien y, por tanto, recurría con mayor frecuencia a actividades sociales, sin ponerse límites.

Como se puede evidenciar la presente investigación pudo obtener varios resultados que se asemejan a los obtenidos por otras investigaciones, por ejemplo con lo investigado por García e Ilabaca, se constató que la estrategia de afrontamiento con alta prevalencia dentro de los hombres sí parece ser la de centrada en el problema, por otro lado, también se constató lo investigado por Mizutani y Pinto (2018), afirmando que, al parecer, las técnicas más usadas por jóvenes durante el proceso de ruptura amorosa es el bloqueo emocional.

En cuanto a lo encontrado por consumo de alcohol y cannabis, se pudo validar lo dicho por Jaramillo, en cuanto a la afirmación que denota las altas posibilidades de incurrir en el consumo de alcohol y otras sustancias psicotrópicas. Por otro lado, se observó que el apoyo social es un punto clave al momento de procesar la ruptura amorosa y poder salir adelante, apoyando la idea de De la Barra y Gaytan Araujo (2020) sobre que la búsqueda de apoyo social es primordial para poder enfrentar de mejor manera próximos desafíos.

Dentro de las emociones no se vio diferencias muy notorias dentro de la investigación, más bien se constató la investigación de Sánchez y Martínez (2014), observando que dentro del proceso de ruptura amorosa van a estar inmerso un conjunto de reacciones por parte del sujeto, entre las cuales puede estar el sentimiento de culpa, el cual provocó pensamientos negativos y afectó considerablemente el auto concepto del sujeto, lo cual apoya lo mostrado en la investigación de García (2014).

Las similitudes entre los resultados de esta investigación y otras son varias, no obstante, en el tema de factores que desencadenaron la ruptura, si se puede ver ciertas diferencias con las investigaciones que se usaron de base. En la investigación de Roxanna (2015) se puede evidenciar que los factores que mayormente inciden para terminar la relación son los problemas de comunicación seguido por la infidelidad, sin embargo, dentro de esta investigación ninguno de los dos factores predominó en el discurso del sujeto al momento de terminar la relación. El factor que apareció en varios momentos dentro del discurso del sujeto fue la autonomía, esa búsqueda de tener su propio espacio personal, de tener libertad para hacer sus propias actividades y no tener que andar reportar de aquello a la ex pareja.

El tema de su búsqueda de espacio personal, según el sujeto, no se podía dar dentro de su relación, llevándolo incluso a, como él lo menciona, “desconocerse a sí mismo”, afectando en gran medida su auto concepto, generando pensamientos negativos y eso dio paso a que el sujeto comenzara a decidirse en romper la relación.

Algo que muy probablemente se podría haber relacionado con lo mencionado anteriormente, es el estilo de apego que el sujeto tiene, ya que se sabe que ni bien uno comienza una relación de pareja su estilo de apego se pone en juego (Pinto, 2012) y que además este mismo estilo de apego de igual forma incide al momento de terminar la relación (Márquez y Del Castillo, 2017).

Ahora algo que también es muy importante de entender dentro de un proceso de ruptura amorosa es el entorno social que los sujetos involucrados tienen. Anteriormente algo se mencionó sobre el apoyo social que el sujeto poseyó durante su proceso de ruptura amorosa, el cual al ser relativamente extenso lo pudo ayudar a procesar ciertos pensamientos negativos recurrentes sobre la ex pareja y su propia ruptura, en ese caso si fue positivo para el sujeto, pero, por otro lado, igualmente lo condujo a cometer ciertos excesos en actividades sociales nocturnas, como ser llegar a altas horas de la noche a su casa o tomar en exceso alcohol, sin embargo, cabe recalcar que esas salidas a actividades sociales nocturnas fueron ideas del sujeto y no fue así un requerimiento de su entorno social, por tanto, el apoyo social que el sujeto obtuvo durante su proceso nunca fue impositivo, sino más bien alentaba al sujeto a que él escoja sobre diferentes actividades.

Esto último es de mucha importancia a la hora de una ruptura amorosa, es muy importante que el apoyo social que se dé a la persona debe ser respetando la libertad del mismo y no imponiéndole actividades que según uno podrían aliviar el dolor que siente el sujeto. Como Guy Winch, un psicoterapeuta estadounidense, diría el apoyo social debe ser siempre en base a la compasión y paciencia (Winch, 2018). Si se logra obtener estos elementos el entorno social si se puede volver en un factor muy potente para enfrentar de mejor manera todo lo involucra el proceso de ruptura amorosa.

El apoyo social no imperativo puede ayudar de gran forma a una persona que anda pasando por un proceso de ruptura amorosa, no obstante, algo que es importante recalcar es que la ruptura amorosa se puede presentar como una de las experiencias más dolorosas que puede tener una persona (García, 2014), incluso, a nivel cerebral, se van activar los mismos síntomas neuronales y neuroquímicos que se activan durante un dolor físico, dando a entender del porque una ruptura se puede tornar tan dolorosa (Tchalova y Eisenberger, 2015).

Por otro lado, según Winch (2018) una ruptura amorosa puede desencadenar sensaciones de soledad y dolor, lo cual puede desembocar en pensamientos intrusivos, insomnio e incluso disfunción en el sistema inmunológico del sujeto, llevándolo muy probablemente a buscar ayuda profesional, es decir, psicoterapia. Ahora siguiendo a este autor hay que entender que lo importante de una ruptura es que encontrar la causa muchas veces no es la solución, ya que nuestra mente al estar experimentando un dolor excepcional va a buscar una explicación

excepcional, lo cual, muchas veces, no es el caso. Así que lo que Winch sugiere es simplemente llenar esos “vacíos” que contenían aspectos relacionados con la ex pareja, buscando siempre un equilibrio de las ideas que se tiene sobre la ex pareja, tratando de evitar la idealización de la misma, ya que esto no contribuye en nada al proceso de ruptura amorosa.

En el caso de la psicoterapia con enfoque sistémico se contempla la estructura familiar del individuo como recurso para aliviar su sufrimiento, ya que esta experiencia va a suponer la búsqueda de consuelo ante las emociones que se generan normalmente en una ruptura amorosa, como ser la culpa, la angustia o incluso el odio. Junto con este recurso el trabajo del terapeuta debe enfocarse en recuperar actividades descuidadas por la relación amorosa, que el individuo encuentre herramientas adecuadas para un óptimo crecimiento personal y que pueda contemplar objetivos personales a futuro, para poder aceptar la ruptura y adaptarse a los cambios que a futuro podría afrontar (Ponce Valdivia y Pinto, 2020).

Con esto se quiere recalcar que una ruptura amorosa no es un proceso sencillo, es un proceso, en muchos casos, doloroso que involucra un cumulo de emociones, que en muchos casos no son entendidos por la persona y es muy importante que uno como psicólogo dé a conocer ciertos aspectos que beneficien al sujeto en poder procesar de mejor manera una ruptura amorosa. Ahora estos conocimientos que se dan, deben estar por encima de las creencias populares, no solo en cuanto a ruptura amorosa, sino a cualquier otro tema que competa a la Psicología; es muy importante dar conocimientos sobre temas con gran impacto en la salud de las personas, como ser la ruptura amorosa, desde un perspectiva netamente científica y no ideológicas o populares, ya que esto puede reducir el margen de error de los resultados encontrados y promueva de mejor manera el bienestar humano.

Es por aquello que esta investigación se hizo acabo, para poder ser un punto de partida para que futuros investigadores ahonden más profundo en el proceso ruptura amorosa y puedan explorar aspectos diferentes, como ser el estilo de apego de una persona y cómo esta puede influir en mayor o menor medida la capacidad de afrontar una ruptura amorosa o cómo la psicoterapia basada en evidencia puede realmente provocar cambios significativos en una persona que anda sufriendo por una ruptura. Aportando así mayores conocimientos para una mejor calidad de vida y un mayor bienestar de las personas.

También sería muy interesante realizar un estudio similar, pero con algún sujeto de género femenino, incluso se podría cambiar la técnica de estudio para así ampliar la investigación a más de una persona y poder luego comparar los discursos de todas las personas involucradas, procurando que existan el mismo número de mujeres y hombres, para así poder enriquecer los resultados. Inclusive se podría no solo limitarse a expandir el estudio a mujeres, sino también a otros departamentos de Bolivia y ahí poder introducir cómo la variable cultural podría influir dentro de una persona en el proceso de una ruptura amorosa.

Sin embargo, para poder proceder con investigaciones de esta índole es muy necesario cambiar la técnica de estudio que usa esta investigación, ya que una de las grandes limitantes del estudio de caso, es que solo se lo puede aplicar a una persona y si se desea investigar con varias personas, pues es necesario cambiar la técnica de estudio a una que pueda albergar una mayor cantidad de personas.

Por otro lado, y viendo más puntualmente esta investigación, otra limitante que se pudo observar a lo largo del estudio, fue el tema de los medios digitales, los cuales se tuvieron que usar por la situación actual que se tiene por el coronavirus; estos medios, aunque ayudaron en la continuación de la investigación, no ayudaron en lo que respecta el lenguaje no verbal, no pudiéndose observar como en el caso de una entrevista en persona. Esto posiblemente podría haber enriquecido mucho más la investigación, ya que con el lenguaje no verbal de una persona se pueden deducir otros aspectos que no se hayan podido aclarar dentro del lenguaje verbal.

REFERENCIAS

Aragón, R. S., & Cruz, R. M. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica*, 4(1), 1329-1343.

Arenas-García, L. (2013). Sexismo en adolescentes y su implicación en la violencia de género. *Boletín Criminológico*, 144, 1-5.

Beltrán, J., Gutiérrez, D., y Medina, I. (16 de noviembre de 2017). Suicidio en adolescentes, un problema pendiente en Bolivia. Página Siete. Recuperado de <https://www.paginasiete.bo/gente/2017/11/16/suicidio-adolescentes-problema-pendiente-bolivia-159648.html>.

Borras Santisteban, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1), 05-07.

Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto.

Belu, C. F., Lee, B. H., & O'Sullivan, L. F. (2016). It hurts to let you go: Characteristics of romantic relationships, breakups and the aftermath among emerging adults. *Journal of Relationships Research*, 7.

De La Barra Mendoza, C., & Gaytan Araujo, E. V. (2020). Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana.

Díaz-Bravo, L., Corruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167.

Effort, T., Banerjee, M., & Paul, N. W. (2017). Broken heart, tako-tsubo or stress cardiomyopathy? Metaphors, meanings and their medical impact. *International Journal of Cardiology*, 230, 262–268. doi:10.1016/j.ijcard.2016.12.129.

Ellet, W. (2007). *The case study handbook: How to read, discuss, and write persuasively about cases*. Harvard Business Press.

Fox, J., & Tokunaga, R. S. (2015). Romantic partner monitoring after breakups: Attachment, dependence, distress, and post-dissolution online surveillance via social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 491-498.

Franzoi, S. L. (2007). Introducción a la Psicología Social. En *Psicología Social* (pp. 3-22). McGraw-Hill.

Gabriel, I. (2013). Infidelidad matrimonial y depresión en la mujer (Tesis de licenciado en psicología). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/24/Hernandez-Iliana.pdf>.

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.

García, F. E., & Ilabaca Martínez, D. (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.

García Palza, D. F. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu Órgano de*

Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP, 12(2), 288-307.

Gómez, M. P., Delgado, A. O., & Gómez, Á. H. (2014). Violencia en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista latinoamericana de psicología*, 46(3), 148-159.

Jaramillo, M. (2015). Estrategias de afrontamiento tras una ruptura de relaciones afectivas en jóvenes adultos de la carrera de ciencias de la comunicación social del área de la educación, arte y comunicación (Tesis de pregrado). Universidad de Loja- Ecuador, Loja, Ecuador.

Kolovou, T. (2020). Building Resilience. Estados Unidos: LinkedIn Learning. Recuperado de: <https://www.linkedin.com/learning/building-resilience>.

Márquez, M. W. B., & del Castillo, C. C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352.

Márquez, M. W. B., García, R. R., Forteza, C. F. G., & del Castillo, C. C. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología iberoamericana*, 20(2), 26-32.

Miranda Lozada, C. S., & Pinto Tapia, B. (2018). Terapia narrativa y ruptura amorosa: Carolina Stephanie Miranda Lozada; profesor guía Bismarck Pinto Tapia. La Paz: Universidad Católica Boliviana San Pablo.

Mustafá Urquidi, A., & Losantos Velasco, M. (2014). Ruptura amorosa y proceso de duelo en el noviazgo: Anacarola Mustafá Urquidi; profesor guía Marcela Losantos Velasco. La Paz: Universidad Católica Boliviana “San Pablo”.

Murillas, J. M. (2015). La responsabilidad civil extracontractual por daños morales en la relación conyugal. *REDUR*, 13, 111-127. Recuperado de <http://www.unirioja.es/dptos/dd/redur/numero13/murillas.pdf>.

Mizutani Ledezma, A., & Pinto Tapia, B. (2018). Estrategias de afrontamiento al duelo por ruptura amorosa: Andrea Mizutani Ledezma; profesor guía Bismarck Pinto Tapia. La Paz: Universidad Católica Boliviana “San Pablo”.

Márquez, M. W. B., & del Castillo, C. C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352.

Navarro Vega, J., Escorcía, O., Amalia, K., & Polo Utria, N. R. (2017). Estrategias de afrontamiento y la ruptura amorosa en adolescentes de una universidad privada de Cartagena.

Organización Mundial de la Salud (2019). Suicidio. Recuperado de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.

Pinto, B. (2012). *Psicología del amor 1º Parte: El amor en la pareja*. 1st ed. La Paz: Universidad Católica Boliviana "San Pablo."

Ponce Valdivia, F. A., & Pinto, B. (2020). ENFOQUE ESTRUCTURAL Y TERAPIA CENTRADA EN EL PROBLEMA APLICADA A LA RUPTURA AMOROSA. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 18(1), 244-270.

Raghunathan, R. (2016). *If You're So Smart Why Aren't You Happy: How to Turn Career Success Into Life Success*. Random House.

Rodríguez, M. M., & Barajas, D. D. (2013). Noviazgo: evolución del significado psicológico durante la adolescencia. *Uaricha*, 10(22), 20-31.

Rodríguez, L. E. M. (2012). Teoría y técnica de la entrevista.

Roxana, B. M. K. (2015). Ruptura de las relaciones de parejas en jóvenes universitarios de la universidad nacional del centro del Perú-2013.

Sánchez, R., & Martínez, R. (2014). Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico. *Acta de investigación psicológica*, 4(1), 1329-1343. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v4n1/v4n1a2.pdf>.

Santillán Anguiano, E. I., & González Machado, E. C. (2016). Nociones de juventud: aproximaciones teóricas desde las ciencias sociales. *Culturales*, 4(1), 113-136.

Sepulveda, J. D. (2018). Definiciones y clasificaciones del dolor. *ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas*, 23(3).

Sprecher, S., Zimmerman, C., & Fehr, B. (2014). The influence of passionate love on strategies used to end a relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5), 697-705.

Studley, B., & Chung, M. C. (2015). Posttraumatic stress and well-being following relationship dissolution: Coping, posttraumatic stress disorder symptoms from past trauma, and traumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*, 20(4), 317-335.

Sternberg, R. Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47 (2): 312-329.

Tapia, M. N., Sedano, Y. G. M., Saavedra, J. A. F., Ortiz, K. V. N., Díaz, A. L. O., & Valenzuela, M. I. L. (2018). Infidelidad en jóvenes universitarios en una relación de pareja. *Enero-Junio 2018*, 27.

Tchalova, K., & Eisenberger, N. I. (2015). How the Brain Feels the Hurt of Heartbreak: Examining the Neurobiological Overlap Between Social and Physical Pain. *Brain Mapping: An Encyclopedic Reference*, 3, 15-20.

Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (Vol. 1). Barcelona: Paidós.

Viñas, F., Gonzales, M., García, Y., Malo, S., & Casas F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233. Recuperado de http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n1/psico_adolescencia2.pdf.

Winch, G. (2018). *How to Fix a Broken Heart*. Simon and Schuster.

Recibido: 21/06/21

Aceptado: 18/07/21

NO EXISTEN CONFLICTO DE INTERESES