



Estilos de afrontamiento de un grupo de hombres frente al duelo por ruptura amorosa.

Sonia Johana Médicis Chacua

Código: 20251916546

Universidad Antonio Nariño

Programa de psicología

Facultad de Psicología

Santiago de Cali, Colombia

2023

Estilos de afrontamiento de un grupo de hombres frente al duelo por ruptura amorosa.

Sonia Johana Médicis Chacua

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:

Psicóloga

Director (a):

Mg. María del Carmen Jiménez Ruiz

Línea de Investigación:

Psicología clínica y de la salud.

Grupo de Investigación: Psicología Gripsi

ODS- 3 Salud y bienestar.

Universidad Antonio Nariño

Programa de Psicología

Facultad de Psicología

Santiago de Cali, Colombia

2023 -2

NOTA DE ACEPTACIÓN

El trabajo de grado titulado: Estilos de afrontamiento de un grupo de hombres frente al duelo por
ruptura amorosa., Cumple con los requisitos para optar
Al título de: Psicóloga

Firma del Tutor

Firma Jurado

Firma Jurado

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	10
Abstract	11
Introducción.....	12
1. Antecedentes	14
2. Planteamiento del problema	22
3. Objetivos	23
4. Justificación	23
5. Marco teórico.....	24
5.1. Marco Conceptual.....	25
5.2 Conceptualización del duelo	25
TABLA 1. Experiencia de Duelo de acuerdo a la Literatura	27
5.2.1 Etapas del duelo.....	29
TABLA 2. Etapas del Duelo.	29
5.3 Concepto de pareja	31
5.3.1 Ciclo vital de la pareja	32

5.4 Enamoramiento.....	33
5.4.1 Fases	33
5.4.2 Aspectos que detonan la ruptura.	34
TABLA 3. Aspectos que Llevan a la Ruptura Amorosa.	34
5.5 <i>Estrategias de afrontamiento</i>	34
5.6 Estilos de afrontamiento.....	35
6. Diseño metodológico	37
6.1 Tipo de investigación	37
6.2 Alcance	38
6.3 Diseño de la investigación.....	38
6.4 Fuente de la información.....	38
6.5 Instrumento	39
6.6 Procedimiento.....	42
6.7 Aspectos éticos	43
6.8 Resultados y análisis.....	44
TABLA 4. Datos de los Participantes de las Entrevistas.	44
7 Discusión	73
8 Conclusión.....	76
9 Recomendaciones	77
10. Referencias bibliográficas.....	79

11. Anexos.....	89
11.1 No 1 Estado del arte.....	89
11.3 N°2 Categorías y preguntas de la entrevista semiestructurada.....	116
11.4. N° 3 INSTRUMENTO.....	118
11.2 No 4 Consentimiento informado.....	121

INDICE DE TABLAS

TABLA 1.	<i>Experiencia de Duelo de acuerdo a la Literatura</i>	27
TABLA 2.	<i>Etapas del Duelo.....</i>	29
TABLA 3.	<i>Aspectos que Llevan a la Ruptura Amorosa.....</i>	34
TABLA 4.	<i>Datos de los Participantes de las Entrevistas.</i>	44

Dedicatoria

El presente estudio se lo dedico primero a Dios, porque él me ha dado la sabiduría y la fuerza necesaria en todas las fases que corresponden a este proyecto. Cada paso que he dado ha sido gracias a la bendición del altísimo, por eso hoy ofrezco el fruto de su guía en este camino.

A mi hijo, Jhoan porque gracias a él en momentos muy difíciles, fue la motivación para seguir adelante con mi proyecto de vida, en mis momentos de crisis existencial él ha sido mi mayor impulsor para continuar mi proceso.

A mi madre que en momentos difíciles estuvo allí apoyando mi formación, motivándome a culminar este gran proyecto.

Agradecerme a mí , por esa lucha constante de ser mejor y de ver la oportunidad en medio de las dificultades de ser una profesional.

Agradecimientos

Primero agradecerle a Dios por darme la oportunidad de vivir y disfrutar cada momento de mi carrera profesional, por ser la luz en mi camino formativo y la guía en los momentos de crisis existencial en medio de la sed de conocimiento.

En segundo lugar, a mi familia por el apoyo emocional en momentos de frustración, son un pilar muy importante en cada paso de mi formación, han apoyado un proceso de formación integral de una profesional en psicología, por lo que les quedo infinitamente agradecida.

Agradezco a mis asesores: Mg. María Del Mar Pérez Arizabaleta con quien inicié la primera fase de investigación y a Mg. María del Carmen Jiménez Ruiz quienes más que mis asesoras han sido mis grandes maestras y ejemplo a seguir en este proyecto de investigación y en todo mi proceso formativo. Son muchos los docentes que han hecho parte de mi camino formativo, a los que les debo todos mis conocimientos y gracias a ellos hoy estoy aquí cumpliendo lo que un día fue solo un sueño, prometo que todo su entendimiento transmitido lo usare desde la ética profesional y sentido de pertenencia. Gracias al Dr. Víctor Salgado por todos sus aportes y por darme las bases para salir al campo de práctica profesional.

Gracias a mis compañeros de trabajo Paola, Rubiel, Danny y Viviana que de algún modo apoyaron mi proyecto de formación. Gracias al Sr Gustavo por su apoyo durante mi proceso.

Agradezco a mis compañeros por cada instante compartido, algunos se han convertido en mis buenos amigos, hermanos, por los proyectos que nos planteamos juntos y todas las historias que hoy nos llenan de nostalgia, porque cada uno cogerá su camino.

"La mente del prudente adquiere conocimiento, y el oído del sabio busca conocimiento"

Proverbios 18:15

A todos Gracias...

Resumen

El propósito de este estudio es describir los estilos de afrontamiento frente al duelo por ruptura amorosa que tiene un grupo de hombres entre los 20 y 40 años, residentes en la ciudad de Cali, los cuales han tenido una relación estable de más de un año y que el tiempo de ruptura no supere el año de finalizada. Se aplica una entrevista estructurada que permita describir las emociones y experiencias que haya generado la separación, y como afrontan este proceso de duelo.

La revisión bibliográfica muestra, poca información que hay acerca de los estilos de afrontamiento de hombres cuando atraviesan un duelo por ruptura, quizás esto se debe a la cultura, a los modelos sociales y al poco trabajo enfocado hacia el género masculino.

Por lo que se decide realizar una investigación cualitativa, tomando los datos por medio de una entrevista semiestructurada, inicialmente se realizó un pilotaje con un formulario de Google forms, para validar la probabilidad de desarrollar el proyecto por este medio tecnológico, dando como resultado una limitación hacia los resultados esperados, posteriormente se realiza la aplicación del instrumento de forma presencial y así lograr cercanía desde el discurso del participante. Los hallazgos principales fueron los siguientes : En el proceso de duelo por ruptura amorosa entre los estilos que más utilizados para la del duelo, están el acompañamiento de la familia y los amigos, la asistencia a centros religiosos, iniciar actividades que ayudan a autogestionar el dolor y enfocarse en sí mismo, teniendo una mirada positiva al suceso y enfocar su futuro en crecimiento personal.

Palabras clave: Duelo, ruptura, afrontamiento, hombre, Cali

Abstract

The purpose of this study is to describe the coping styles in the face of grief due to a love breakup that a group of men between 20 and 40 years old, residing in the city of Cali, have had a stable relationship for more than a year and that the breakup time does not exceed one year after completion. A structured interview is applied to describe the emotions and experiences that the separation has generated, and how they face this grieving process.

The bibliographic review shows that there is little information about the coping styles of men when they are grieving a breakup; perhaps this is due to culture, social models and the little work focused on the male gender.

Therefore, it was decided to carry out a qualitative investigation, taking the data through a semi-structured interview, initially a pilot study was carried out with a Google forms, to validate the probability of developing the project through this technological means, resulting in a limitation towards the expected results, the instrument is subsequently applied in person and thus achieve closeness from the participant's speech. The main findings were the following: In the process of grieving due to a breakup, among the styles most used for grieving are the accompaniment of family and friends, attendance at religious centers, and initiating activities that help self-manage the pain. and focus on yourself, taking a positive look at the event and focusing your future on personal growth.

Keywords: Grief, breakup, coping, man, Cali

Introducción

A través del análisis de documentos consultados en Redalyc, Diversitas, Scielo, Journal y repositorio de universidades tanto a nivel nacional como internacional, especialmente se encontraron investigaciones vinculadas con las relaciones amorosas donde predomina el tipo de estudio cualitativo, realizados en ciudades como México, Costa Rica, Perú, Salamanca, Málaga, República Dominicana, y a nivel nacional en Medellín.

Por otro lado, es importante mencionar que la información obtenida está relacionada con las categorías del instrumento utilizado para el desarrollo de este trabajo. El vínculo amoroso, ruptura amorosa, competencias emocionales comparadas entre los dos géneros, masculino y femenino. No se encontraron investigaciones puras enfocadas al género en cuestión, lo que puede ser por la poca importancia que se le da al hombre en cuanto a expresión de emociones y que culturalmente se cree que son superiores a las mujeres, no se les permite expresar libremente su sentir. En muchas ocasiones por que no se ha trabajado desde el concepto masculino desde la igualdad, se ve el abandono de temas enfocados hacia hombre desde la proyección investigativa.

Tener una relación amorosa es un proceso que vive el ser humano y que puede durar meses y años, esto dependiendo del desarrollo evolutivo en que se encuentre, el contexto social y las costumbres, por lo que se hace importante indagar como se afronta el proceso de duelo por ruptura teniendo como referente el sexo masculino y los estilos de afrontamiento en un duelo por separación del ser amado. Por su parte,(Macías et al., 2013) plantea que los “estilos de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes” (p.125). Es decir que se relaciona con la forma como el

individuo reacciona ante un escenario diferente al que está acostumbrado a vivir. Por otro lado (Sandín, 2003, como se citó en Gómez , Luengo, Romero, Paula, Villar y Sobral (2006) plantea:

El afrontamiento desempeña un papel de importante mediador entre las experiencias estresantes a las que están sometidas las personas, los recursos personales y sociales con los que cuentan para hacerles frente y las consecuencias que se derivan para la salud física y psicológica de las personas. (p. 583)

Desde la mirada de Riso (2011) afirma que el proceso de separación es inevitable en el ser humano y cualquiera que fuese la circunstancia en que se dé la ruptura siempre va a generar dolor y por ende el hombre se ve enfrentando un proceso de duelo que puede ser de mayor gravedad o menor dependiendo de la capacidad de afrontamiento que se tenga de manera individual y de la intensidad del vínculo amoroso. Es por eso el interés de indagar en este tema desde el discurso del hombre, conociendo desde su experiencia su estilo de afrontar este duelo.

Por otra parte, Doménech (1994, citado por Mantilla, 2019) “la ruptura amorosa afecta el bienestar de la persona y más si se niega a aceptar que la relación terminó y tiene alguna esperanza de estar cerca de esa persona, lo cual genera un estancamiento y no permite el libre proceso del duelo de pérdida”(p.6).Al respecto conviene decir que el proceso de duelo afecta a la persona y cuando hay una negación de esta realidad tal vez lo más conveniente es buscar ayuda de un profesional de la salud mental, en este caso el psicólogo, quien cuenta con las herramientas para guiar este proceso, sin que se vaya a convertir en un problema de salud mental.

Los principales hallazgos encontrados tomados de las diferentes categorías por los estilos de afrontamiento, desde el enfoque de las emociones se destaca, el apoyo familiar y de amigos, la asistencia a lugares religiosos, la búsqueda del apoyo profesional. Pasando a la solución del

problema, las diferentes actividades que ayudan a minimizar el dolor y por ende contribuyen a ver la situación como una estrategia para autoevaluarse y emprender nuevos proyectos. Cuando vamos a escudriñar los resultados que arrojan la categoría focalizada en la evitación, el hombre se siente culpable por la finalización de la relación, por haber descuidado y no prestar atención a lo que venía sucediendo, la mala mayoría de los participantes da por hecho la finalización de la relación.

1. Antecedentes

A continuación, se presentan los artículos y reseñas que se tuvieron en cuenta en la presente investigación. Esta información se obtuvo mediante la búsqueda de literatura en lo que lleva al planteamiento del problema. ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento frente al duelo por ruptura amorosa que tiene un grupo de hombres entre los 20 y 40 años?.

Las pesquisas fueron realizadas entre los años 2007 y 2021, se utilizan este espacio de tiempo, con el fin de obtener una línea de tiempo de investigaciones que permita obtener la mayor divulgación requerida, el objetivo principal fue recopilar información reciente que aportara bases sólidas para esta exploración.

García y Ilabaca (2013 citado por Palacios y Pinto, 2021) mencionan que “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” (p. 369). El hombre buscará distraer la realidad que está afrontando ocupando su tiempo en diversas labores. Por su parte (frazier y cook, 1993, citado por Bustos, 2011) las “rupturas amorosas tienen la capacidad de afectar el aspecto social, emocional,

psicológico, financiero, sexual, físico y espiritual de las personas. Terminar una relación es un proceso que puede afectar la salud del individuo” (p. 17).

A continuación, se presenta los estudios que se tuvieron en cuenta y que dan el soporte teórico para el desarrollo de esta investigación, nueve cualitativos y siete cuantitativos para un total de veinte (16) estudios.

Basado en Cuello y Matías (2021) en República Dominicana realizan una investigación que lleva por título. *Relación entre la intensidad del duelo tras una ruptura de relación afectiva y la inteligencia emocional*; el propósito de este estudio es identificar si existe una relación significativa entre la intensidad del duelo tras una ruptura afectiva y la inteligencia emocional. La población que participó fue hombres y mujeres mayores de edad donde se utilizó un método de estudio no experimental correlacional. Se destaca que no hay diferencia en la intensidad del duelo en la ruptura amorosa en cuanto a sexo masculino y femenino, también se puede notar la relación que existe entre la inteligencia emocional y la forma de afrontar el duelo por lo que se puede inferir que a menor inteligencia emocional mayor sufrimiento y viceversa.

Desde otro punto de vista, De la Barra y Gaytán (2020), en su investigación sobre, *Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de lima metropolitana*, con el objetivo de comparar los estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana, con un enfoque cuantitativo con diseño comparativo, tomando como muestra, hombres y mujeres universitarios. Identifica que los duelos en la ruptura amorosa en cada generación se dan de manera diferente tanto en hombres como en mujeres, esto debido a cambios que se han dado en la parte social, económica, tecnológica y cultural. de este modo se destaca que la mujer ha ido

adquiriendo cierto empoderamiento y por ende toman la ruptura de manera positiva comparada con épocas pasadas.

En una exploración realizada en la ciudad de México por Álvarez, Barajas y García (2017), titulada *estilos de amor en hombres y mujeres, predictores de culpa en la relación de pareja*, del cual su objetivo consistió en analizar los estilos de amor que predicen la culpa en hombres y mujeres en una relación de pareja; trabajan con un muestreo probabilístico intencional de 271 hombre y 283 mujeres, los hombres recurren a los regalos cuando han sido causantes de que se debilite la relación, la mujer suele experimentar episodios de ansiedad y en varias ocasiones recurren también a los regalos para reparar el daño.

A continuación, en una búsqueda realizada por García, Gómez y Canto (2009), en España, titulada *Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad*; su principal objetivo es conocer las diferencias entre hombres y mujeres en las situaciones desencadenantes de celos y cómo estas reacciones son afectadas por ciertas características de las relaciones de pareja. Dirigido a 372 personas (250 mujeres y 122 hombres). Estudio cuantitativo, de lo cual resulta que la mujer considera que la infidelidad emocional es más estresante que la sexual, a diferencia de los hombres que se preocupan por la infidelidad emocional y tienden a tener el mismo grado de intranquilidad por las dos.

Además, García (2014) lleva a cabo un estudio en San Pablo- Bolivia, denominado, *narración del duelo en la ruptura amorosa*, en la que se trabajó con 5 participantes 2 hombres y 3 mujeres, realizando una averiguación de tipo cualitativa cuyo objeto de estudio es el duelo en la ruptura amorosa. Se destaca que el hombre afronta esta etapa alejándose de su círculo social y se niega a aceptar esta realidad disminuyendo la comunicación. Es importante anotar que cada persona vive la etapa de duelo de manera diferente de acuerdo a diferentes factores internos o

externos y se menciona la importancia de cerrar duelos para poder continuar con nuevos lazos amorosos.

En este orden de ideas en Costa Rica, Navarro (2014) efectúa su tesis de grado de título *Masculinidad, vínculo y duelo: experiencias subjetivas ante la pérdida por separación de sus parejas mujeres en hombres adultos que asisten a grupos de crecimiento personal en el instituto Wen*, su objetivo es analizar la conformación de los vínculos primarios y los vínculos de pareja significativos en hombres adultos, para comprender la dinámica del proceso de duelo por pérdida del vínculo de pareja por separación. Se utiliza el método de investigación cualitativo con aproximación crítica constructivista y se lleva a cabo a hombres que buscan ayuda en grupos de apoyo. La terminación del vínculo amoroso llega después de haber una fragmentación en la relación de pareja y es considerada por el hombre como un fracaso reaccionándolo con la virilidad, fortaleza y poder que socialmente se transmite. Por otro lado, hay que tener en cuenta que el ser humano está construido por todo lo que adquiere desde su niñez y que esto influye en cómo se aborda la etapa de duelo desde la parte emocional.

En otro estudio realizado en la Universidad de Salamanca-España, Hernández (2017) con el título *dependencia emocional en la pareja*, el objetivo es profundizar en la connotación negativa de la palabra *dependencia* y el sentido patológico que lleva a depender de múltiples formas de una persona, en este caso emocionalmente de la pareja, o de las múltiples relaciones de pareja que se den a lo largo del ciclo evolutivo. Esta investigación se lleva a cabo con 25 mujeres y 25 hombres, enfocada en un análisis de tipo cuantitativo. En gran medida un fuerte vínculo emocional es una construcción y que desde la infancia se debe trabajar en su independencia, por otro lado, desde la mirada de las relaciones de pareja las mujeres tienden a

tolerar la soledad mejor que el hombre y la autoestima se ve más afectada en las mujeres que en los hombres.

Dentro de este orden de ideas Sánchez y Martínez (2014) en un proyecto realizado en la ciudad de México con el nombre de *causas y caracterización de las etapas del duelo romántico*, donde se tuvo en cuenta una muestra de 833 participantes entre hombres y mujeres, cuyo objetivo es identificar las etapas de duelo romántico. Los resultados indican que el duelo amoroso se vive diferente en cada persona y que puede depender también de la causa de la terminación de la relación, ya sea infidelidad, enfriamiento de la relación, etc.

Espinosa, Salinas y Torres (2017) en México desarrolla un proyecto titulado, *incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS)*, el objeto fue determinar la incidencia de motivos de consulta relacionados con la pérdida por separación amorosa en el CREAS en estudiantes de diversas carreras y sugerir técnicas que deberían utilizar los terapeutas que atienden a los usuarios en crisis que solicitan el servicio. Se llevó a cabo entre hombre y mujeres, y su método de investigación corresponde a un diseño transversal para la recolección de la información. Los resultados dan cuenta de que el hombre se cohibe de expresar sus emociones y por ende no las manifiesta, lo que lleva a percibir un duelo más complicado e incluso llegar a ser patológico; en efecto el duelo es un proceso con ciertas dificultades al afrontar debido a las características de la relación y los recursos psicológicos que tenga el individuo.

Barajas y Cruz (2017) desarrolla un proyecto que lleva por título *ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto*. Investigación realizada en México, tomando una revisión bibliográfica que de acuerdo con las diferentes opiniones de autores que se mencionan en este proyecto se rescata la importancia de la relación de pareja para el ser humano sin

importar el ciclo vital en el que se encuentre. La cultura contribuye en la forma en que, a través de la familia, se enseña a los hombres y mujeres a construir las relaciones íntimas. La relación puede verse afectada de cierto modo por las experiencias que se vivieron con relaciones anteriores y también por los proyectos que se hayan planteado entre la pareja a futuro. Debido a que la relación se encuentra en constantes cambios es posible que, en cualquier momento puedan generarse algún conflicto y su dinámica se vea afectada, llegando al punto de finalizar con este vínculo amoroso, en muchas ocasiones de manera temporal y en otras la disolución definitiva, que hace se inicie con un proceso de duelo y reestructuración.

Ponce y Pinto (2020) en una pesquisa realizada en Bolivia de título *enfoque estructural y terapia centrada en el problema aplicada a la ruptura amorosa*, su propósito es describir cómo el reconocer los errores cometidos dentro la relación de pareja de un chico, la reformulación del concepto de amor y el trabajo en base al funcionamiento del sistema familiar del joven permitan superar la ruptura amorosa. Su método es de carácter cualitativo, realizando una exploración de caso. Su principal hallazgo da cuenta de que cuando hay una ruptura es necesario reconocer cuales son las motivaciones para que la relación llegue a su final e identificar el tipo de amor para asumir la separación sin culpabilizarse y también ver que otros estresores tiene el individuo para poder trabajar la etapa de duelo.

Ahora bien, en Almería, España, en una exploración realizada por Latorre, , Fernández, Montañés y Sánchez (2008) cuyo proyecto lleva por título *¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género?. Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones*. Su objetivo es tratar de justificar las diferencias de género encontradas en los principales factores que integran la Inteligencia Emocional, desde la perspectiva del Modelo de Habilidad de Mayer y Salovey (1997) citado por el autor en mención. Realiza una comprobación

bibliográfica donde se puede evidenciar que no se puede identificar las diferencias emocionales entre los sexos masculino y femenino, por otro lado, es pertinente identificar los tipos de relaciones que tiene el individuo para el estudio de sus emociones y por ende para una respectiva intervención.

Banda y Sarmiento (2018) en la investigación que lleva por título *autoestima y dependencia emocional, en jóvenes víctimas y no víctimas de violencia en la etapa de enamoramiento institutos de educación pública – Arequipa*, del cual el objetivo fue determinar la correlación entre autoestima y dependencia emocional en jóvenes víctimas y no víctimas de violencia en la etapa de enamoramiento, en los Institutos Públicos de la ciudad de Arequipa. Tratándose de una investigación cuantitativa y se trabajó con muestra de 420 estudiantes entre hombres y mujeres. Los resultados obtenidos dan cuenta de que las personas más dependientes emocionalmente, tienden a tener baja autoestima y por el contrario las que se caracterizan por tener alta autoestima tiene baja dependencia emocional.

En relación a la problemática expuesta Cheung, Farme, Grant, Newton, Payne, Perry, Saunders, Smith y Stone (2002) presentan un trabajo titulado *diferencias entre los estilos de amar que tienen hombres y mujeres y sus reacciones de Estrés Postraumático tras la ruptura de su relación*, realizada en el Reino Unido con el objetivo de explorar las diferencias existentes entre el sexo femenino y el masculino a la hora de manifestar síntomas de estrés postraumático tras la ruptura de una relación sentimental, las diferencias en el estilo de amar que presenta cada sexo durante la relación y la interacción entre el sexo, el estrés traumático y las distintas maneras de expresar el amor. Se considera una muestra de 25 hombres y 40 mujeres. Cuando hay una ruptura amorosa la mujer tiende a deprimirse más que el hombre e incluso se habla que la mujer recuerda cada acontecimiento de su relación durante cualquier momento del día y esto

incrementa su sufrimiento en consecuencia se deduce que hombre y mujer tienen una afectación en su estado de salud, afirmando que una ruptura amorosa es una experiencia traumática y causante de estrés que afectan el bienestar del individuo.

Dentro de este marco en Costa Rica, Gómez y Salguero (2014) en su investigación una *mirada a la soltería masculina*, desde el enfoque cualitativo, teniendo como población siete hombres solteros entre 34 y 49 años, con el objetivo es realizar un análisis sobre las razones de la condición de soltería que dan los hombres profesionistas de nivel socioeconómico medio del Estado de México. Los resultados indican que los hombres están solteros debido a que en un momento de su vida tuvieron una relación amorosa en la que los sentimientos no fueron mutuos y esto les generó bastante sufrimiento y por ende algunos han decidido permanecer solos.

A nivel nacional en Colombia, Henao y Muñoz (2021) realizan una exploración que lleva por título *análisis del afrontamiento de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor*; donde el objetivo es explorar desde la forma de afrontamiento de la soledad que puede generar la ruptura amorosa teniendo como enfoque la psicología del consumidor, centrado en la solución de problemas con una mirada al consumo de bienes asociados a la reparación emocional causada por la ruptura. Basándose en un proyecto de carácter cualitativo con una muestra de mujeres y hombres de la ciudad de Medellín. Como resultado se da cuenta de que cuando se enfrenta a una ruptura amorosa se busca un bienestar individual y por ende algunas recurren a compras de artículos, salir de viaje, bebidas alcohólicas y salidas a centros comerciales que ayudan a mitigar de algún modo el malestar que le genera la ruptura, así mismo esto genera una reactivación en las relaciones familiares y sociales a fin de que estos sean un soporte para enfrentar la angustia emocional que está experimentando.

2. Planteamiento del problema

En síntesis, lo que muestran estos estudios es que, el hombre cuando termina una relación amorosa inicia un proceso de duelo que lo puede abordar desde su inteligencia emocional, siendo esta una constante de que tan difícil pueda ser esta etapa para él. También es importante conocer que el duelo en la ruptura se da de acuerdo a la época, cultura y estrato socioeconómico, así como también la separación es un proceso difícil de afrontar y que cada persona lo vive de una manera totalmente diferente.

Otros autores han afirmado lo siguiente.

Describe la ruptura amorosa como una de las más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos, se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente, y en algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o a los tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente. (Rojas 1994, citado por García y Ilabaca 2013, p.159).

Autores como Bustos Caro (2011), citado por Sánchez Aragón y Martínez (2014)

Refiere que después de la ruptura surgen efectos constructivos para aquellos (as) que lo han padecido pues una vez superado, permite generar nuevos significados que favorecen tanto el crecimiento como el afrontamiento de nuevos retos con mayor seguridad, pues la separación demanda la construcción de una nueva identidad y estilo de vida, así como la reestructuración de las relaciones interpersonales (p.1333).

Así mismo lo que demuestran los estudios es que las mujeres son las que más tienen incidencia y/o son el foco principal de estos. Después de la revisión de la literatura con respecto a lo que puede generar una ruptura amorosa se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento frente al duelo por ruptura amorosa que tiene un grupo de hombres entre los 20 y 40 años?

3. Objetivos

3.1 Objetivo general:

- Describir los estilos de afrontamiento frente al duelo por ruptura amorosa que tiene un grupo de hombres entre los 20 y 40 años.

3.2 Objetivos específicos:

- Identificar las *emociones* que tienen un grupo de hombres entre los 20 y 40 años que han vivido un duelo por ruptura amorosa.
- Determinar las posibles *soluciones* que desarrolla un grupo de hombres entre los 20 y 40 años tras el proceso de duelo por ruptura amorosa.
- Caracterizar el estilo de afrontamiento evitativo en un grupo de hombres entre los 20 y 40 años tras el proceso de duelo por ruptura amorosa

4. Justificación

La presente investigación pretende ampliar la información respecto a los estilos de afrontamiento que puede experimentar el hombre al finalizar una relación y que actualmente no

sé le ha dado la relevancia necesaria, académicamente intenta contribuir a el estudio con enfoque hacia el género masculino, ya que es muy poca la información que se encuentra sobre esta problemática, considerando que como ser humano también sufre un proceso de separación tanto como la mujer, y que los prejuicios sociales dan una perspectiva de subjetividad distinta hacia el hombre.

Otro de los propósitos es generar un tema de discusión sobre la importancia que se le da al género masculino en los procesos que vivencia frente a una ruptura amorosa, e indagar qué hace la sociedad para apoyar en este proceso. En general, la ruptura amorosa es un fenómeno muy común en la sociedad en la que nadie está exento de padecerla, pero dentro de la literatura no es común encontrar investigaciones enfocadas en los sentimientos que puede ocasionar este proceso en el hombre. Por otro lado, el hombre no ha logrado mostrarse emocionalmente al finalizar una relación por lo que no logra hacer un proceso de duelo adecuado, lo que puede afectar su salud mental. Por eso la importancia del enfoque hacia el género masculino dado que conociendo como elabora el duelo, se puede encaminar campañas dirigidas a la búsqueda de ayuda sin dejarse limitar por los prejuicios sociales y el machismo.

A nivel profesional como psicóloga en formación surge el interés por indagar sobre este tema, profundizando mis saberes frente al duelo por ruptura, que a futuro me servirá como herramienta a la hora de realizar una intervención y prevención de la salud mental de los caballeros. Para finalizar a criterio personal esta investigación me fortalece los conocimientos que tengo de base, aportando también a otros colegas y lectores que tienen el deseo de escudriñar en los resultados que arroja y que puedan servir para estudios futuros.

5. Marco teórico

Esta pesquisa fue realizada teniendo en cuenta la línea de investigación de la Universidad Antonio Nariño, el cual fue incluido en el área de Psicología clínica y de la salud con una línea de investigación de convivencia y equidad de género.

5.1.Marco Conceptual

El duelo por ruptura se considera uno de los episodios más dolorosos que vive el individuo y que de no tener el acompañamiento necesario puede terminar en una patología, y será necesaria la intervención profesional. Todas las personas lo procesan de manera diferente, siendo un factor determinante el apoyo de los pares y familiares cercanos que tenga, los estilos de afrontar cada situación, la duración de la relación y la cultura en la que se encuentre.

La ruptura puede generarse por diversos factores, por lo que lleva a sentir culpabilidad de la finalización de la relación. El hombre considerado un género fuerte, que los estigmas de la sociedad no se le permite expresar las emociones abiertamente, porque, para el espectador, ver a un hombre llorar es sinónimo de perder la hombría, no ha permitido la igualdad de género, hace difícil que pueda vivir su duelo sin prejuicios.

5.2 Conceptualización del duelo

Autores como Pelegrí y Romeu. (S.F) se apoyan en la definición dada por Sigmund Freud, en su texto "*Duelo y melancolía*"

Define el duelo como una reacción ante la pérdida de una persona querida, de una representación equivalente como la patria, la libertad, un ideal, etc. Freud va más allá, no solo hace referencia al duelo como consecuencia de haber perdido algo tangible, sino que lo relaciona también con la pérdida de ideales o ideas que uno presupone, (párr. 3).

El ser humano durante el paso por la vida está expuesto a pérdidas significativas que tienen un proceso al momento de afrontarlas y que cada una tendrá unas características diferentes.

Del mismo modo los autores mencionados Pelegrí y Romeu. (S.F) se apoyan en Real Academia Española, Diccionario de la lengua española (Madrid: Mateu- Cromo. Artes Gráficas, 1992).

El duelo es un estado y un proceso que sigue a la pérdida de un ser querido, afirmación que se precisa diciendo que se trata de una pérdida definitiva, por lo cual normalmente se asocia con la muerte. Pero no tiene por qué suponer necesariamente la muerte física de una persona. Es importante conocer que el duelo está presente en cada pérdida sin importar el tipo o circunstancia, desde el duelo amoroso se puede afirmar que es un proceso complejo y que merece ser vivido de una forma natural (Párr. 3).

Por su parte Meza et al. (2008) define el duelo como la “reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o también, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe” (p. 28). Esta definición nos da un acercamiento al concepto de duelo por pérdida de una relación amorosa; algunos autores consideran que el duelo es un proceso normal que el ser humano atraviesa por una pérdida y que puede superarse sin complicaciones en la mayoría de las ocasiones.

Por su parte Rojas (1994, citado por García y Ilabaca, 2013)

Describe la ruptura amorosa como una de las más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos, algunas consecuencias son no poder dormir, de pérdida el apetito, falta de concentración en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón

aparente, y en algunas ocasiones, recurren al alcohol, drogas tranquilizantes para reducir el dolor y ausentarse emocionalmente (p. 159).

Por lo tanto, la ruptura amorosa es causante de un desequilibrio emocional que en ocasiones se vuelven crónicas y es conveniente buscar apoyo psicológico.

Sánchez y Martínez (2014) da claridad de:

Las diferencias entre la experiencia de duelo ante la muerte de un ser querido y la muerte simbólica que implica la separación amorosa, dado que ésta última lleva al individuo a la inestabilidad emocional ya que vive bajo el tormento de la esperanza del retorno y, por ende, la constante reactivación de emociones dolorosas asociadas a la persona amada, cosa que ante la muerte de un ser querido existe la certeza de lo irreversible del hecho, aun cuando también se llegue a experimentar culpa, dolor y desesperación (p. 1332).

TABLA 1. *Experiencia de Duelo de acuerdo a la Literatura*

Sensaciones físicas	Emociones	Pensamientos	Conductas
-Ataques de pánico, agotamiento, presión en el pecho y garganta, falta de aire, agotamiento muscular, resequedad de boca, sensación de vacío en el estómago (Worden (2004).	-Abandono, responsabilidad ante la pérdida, ansiedad, tristeza, impotencia, confusión y enojo (Worden, 1997, 2004). -Dolor, depresión, angustia, soledad,	-Pensamiento negativos, autoinculparse, inseguridad, poca importancia a la vida, confusión y rumiación (Worden, 2004).	-Soñar, llanto y buscar la ex pareja, trastornos del sueño y mala alimentación, aislamiento social y puede notarse (Worden, 2004).

<p>-Insomnio, llanto y cansancio (Casado et al., 2001).</p> <p>- Hipersensibilidad al ruido, despersonalización, falta de energía y resequedad en la boca (Muñiz Tinajero, 2010)</p>	<p>y alivio, nostalgia, celos e impotencia (Muniz Tinajero, 2010).</p>	<p>-Desilusión e incredulidad.</p> <p>-Obsesión por la persona que se tuvo la ruptura, pesadillas, búsqueda de estrategias para evitar pensar en la ruptura (Casado et al. 2001)</p> <p>-Incredulidad, preocupación y deseos de recuperar la relación (Muñiz Tinajero, 2010)</p>	<p>-Respuestas psicossomáticas, desmotivación, aburrimiento, desanimo, actos violentos, indecisión, evitación, directa y/o indirecta de entornos que recuerden a la relación, búsqueda de ayuda y recuperación entorno sus seres queridos (Bayes, 2001, 2006),</p> <p>-Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas (Cabodevilla, 2007)</p>
--	--	--	--

Nota. Representa como se experiente el duelo de acuerdo a sensaciones físicas, emociones, pensamientos y conductas. Tomado de “*Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico*” (p.1332), por Sánchez y Martínez, 2014, *acta de investigación psicológica*, 4(1).

5.2.1 Etapas del duelo

Por su parte Corbin,(2016) plantea que, en el duelo por ruptura amorosa, las personas pasan por diferentes fases descritas de la siguiente manera:

TABLA 2. *Etapas del Duelo.*

Estado	Fase	Descripción
Impacto o shock	1	Iniciación del duelo, la persona no termina de aceptar la pérdida: La persona actúa como si no hubiera sucedido nada y una vez que enfrenta esta realidad es consciente de lo que debe enfrentar.
Negación de la pérdida	2	Es consciente de la pérdida y sin embargo no quiere aceptarlo. Entra en negación hacia el suceso e imagina volver. Se centra hacia la búsqueda de maneras de solucionar los problemas y así retomar la relación.
Tristeza profunda	3	La pérdida de la pareja puede traer consecuencias como tristeza, y su visión hacia el mundo que lo rodea y el futuro son negativas. El individuo empieza a aceptar y vivir la ruptura, consciente de los cambios y de la transformación que está teniendo. Esta fase se caracteriza por el funcionamiento psicológico donde puede haber desconsuelo y síntomas de depresión.
Culpa	4	Es una fase muy notoria y de las más difíciles de afrontar, el

individuo lleva sus pensamientos a lo que pudo o no haber hecho con el fin de recuperar la relación, busca responsables de la ruptura, llevándolo al agotamiento psicológico y desencadenando en ansiedad.

Rabia	5	Es una fase beneficiosa o positiva la rabia bien conducida, ayuda a alejarse de situaciones estresantes que pueden causar daño.
Aceptación	6	Las emociones son positivas y permiten ver la experiencia vivida como una de tantas, aceptando lo ocurrido y pensar en su auto realización y visualizarse a futuro, dejando de lado el pasado. Esta etapa permite construir un futuro para sí mismo.

Nota. La tabla muestra las fases del duelo y la descripción de cada una. Tomado de Corbin (2016). Elaboración propia de la autora

Es de aclarar que estas fases no se dan de forma lineal, es decir que entre más reciente es la pérdida también cambian las fases de duelo, la fase uno puede pasar a la tres y luego a la dos, a la medida que se viva el duelo es menos probable el retroceso y el individuo mira el futuro con más optimismo.

Por su parte en el proceso de duelo es importante tener en cuenta que el acompañamiento psicológico es muy significativo, Carmona (2012) acentúa la importancia de intervención psicológica en este proceso, en la transformación de las percepciones negativas que se pueden presentar. De modo que pueda actuar de una forma más realista y adaptativa. Autores como (Cozolino, 2003). Citado por Carmona (2012). Afirma que la psicoterapia tiene la posibilidad de transformar pensamientos, afectos y comportamientos. (p.36).

Desde la mirada del duelo en las rupturas amorosas autores como Peñafiel (2011 como se citó en García y Ilabaca, 2013). “Afirma que la ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida” (p.159). Por lo que independiente del género es un acontecimiento más significativo que vive el ser humano. Por su parte García (2014) manifiesta que la “persona que vivencia una ruptura amorosa pasa por un duelo ambiguo experimentando sentimientos de impotencia, depresión, ansiedad y conflictos en las relaciones sociales, esto ocurre porque el individuo desconoce si esta pérdida va ser temporal o definitiva” (p. 289).

En cuanto al proceso de duelo (Worden 2018 citado por Navarro,2020) propone cuatro tareas que integran el procesamiento del duelo:

- Aceptar la realidad de la pérdida: Comprender que la relación a finalizado.
- Vivir el dolor de la pérdida permite repensar y enfocarse en actividades que ayuden a equilibrar los diversos sentimientos causados por la misma.
- Adaptarse a un mundo sin el objeto perdido: La persona realiza ajustes en su vida, adquiriendo habilidades que le permiten prescindir de actividades que realizaba con el otro, y ayuda a la reparación del autoconcepto.
- Reorganizar la vida de tal modo que le permita dirigir su energía hacia otras relaciones y proyectos futuros.. (p.120).

5.3 Concepto de pareja

Urbano, Martínez y iglesias (2021) “entre las relaciones humanas, el vínculo de pareja tiene características únicas, pues los procesos, sentimientos y expectativas que se desarrollan en ella son diferentes a los que tienen lugar en otro tipo de interacciones sociales”.

(párr. 2). Las relaciones se caracterizan por la fortaleza y apego que se crea en el vínculo y que cuando se da una disolución de esta, es causante de muchos altibajos emocionales.

Al iniciar un idilio cada miembro tiene una perspectiva diferente del presente y futuro del vínculo amoroso, por su parte Urbano, Martínez y iglesias (2021)

Considera que, desde los inicios del noviazgo, ambos miembros tendrán expectativas y valoraciones acerca de sus vinculo que pueden o no coincidir, especialmente si se tienen en cuenta variables como la edad, el género, la convivencia, tener hijos o la duración de la relación, a las que habría que sumar otras como las experiencias que vivieron y los aprendizajes que adquirieron en sus familias de origen. Para tener en cuenta que el vínculo creado en la pareja tiene variables que inciden en su concepción y duración de la misma. (párr. 8).

En una búsqueda realizada en Bolivia por García (2014) da cuenta de que el duelo amoroso no es un tema con grandes alcances investigativos y tampoco se le ha dado relevancia, sin embargo, aporta un dato bastante interesante de suicidios, cuya causa son los quiebres afectivos; Según datos extraídos de la Organización Mundial de la Salud (OMS 2009), se “prevé un incremento de suicidios a un millón y medio por año para el 2020. Estos datos apuntan a un mayor número de suicidios consumados en varones (por cada 5 suicidios de varones, había 4 de mujeres), entre las edades de 15 a 45 años” (p.292).

5.3.1 Ciclo vital de la pareja

Linares(2010) reconoce cuatro etapas de las cuales las dos primeras son inevitables a diferencia de las dos últimas que no necesariamente se pueden dar.

- El enamoramiento: Considerado como estado psico-relacional en el que se ve involucrada alegría, excitación, y sensación de bienestar. Esta etapa se ve permeada por emociones

positivas, aunque cuando sucede una ruptura, puede traer efectos negativos como la agresividad y depresión.

- El amor: Conocida como la etapa de madurez y plenitud en la que la relación se consolida y se hace compaginable con la vida en sociedad y con las actividades creativas.
- El desamor: Surge como resultado de la evolución negativa del amor y puede terminar en separación y divorcio, por ende, deben ser tenidas en cuenta por el terapeuta de pareja, Mientras menos carga de culpa conlleva el proceso, menos doloroso será y habrá menor consecuencia hacia la salud mental de los cónyuges y de sus hijos, cuando estos existieran ya que hoy en día las parejas no siempre deciden tener hijos.
- El litigio: Definida por la confrontación en proceso de divorcio en el que se crean sentimientos emocionales negativos. (p. 76).

5.4 Enamoramiento

5.4.1 Fases

Según Yela (1997) sugiere tres fases:

1. Enamoramiento: Este comprende los primeros seis meses de la relación aproximadamente, periodo en que el individuo se vincula en un montón de emociones hacia su pareja, estas pueden ser de atracción fisiológica general y sexual. En esta primera fase el componente menos importante es el compromiso.
2. Amor pasional: Comprendido entre los seis meses y 4 años aproximadamente, cobra mayor importancia el compromiso y hay un aumento en los componentes pasionales (pasión erótica y pasión romántica).

3. Amor compañero: Se da alrededor de los cuatro años y es donde comienzan a disminuir los componentes pasionales. Este amor es conocido culturalmente como el matrimonio. En esta fase la intimidad y el compromiso alcanzan su nivel máximo (p. 9)

5.4.2 Aspectos que detonan la ruptura.

Por su parte Sánchez y Martínez (2014) vinculan aspectos bastante interesantes que llevan a la ruptura amorosa.

TABLA 3. *Aspectos que Llevan a la Ruptura Amorosa.*

Causa	Concepto
Preexistencia de fatalidad	Cuando la pareja tiene poco en común, tiende a finalizar la relación en corto tiempo.
Fracaso involuntario	La comunicación o interacción no aportan a que la relación crezca.
Pérdida por proceso	Desgaste de la relación y desencadena en conflicto.
Muerte repentina	El vínculo termina por factores fuera de control por parte de un miembro de la pareja.

Nota. Algunos aspectos importantes que causan una ruptura amorosa, (Sánchez y Martínez 2014, P 1330).

5.5 Estrategias de afrontamiento

Botero (2013) entiende el “*afrontamiento* como el proceso, es decir, todas aquellas acciones del individuo para manejar el evento estresor, independientemente del resultado que se obtenga” (p.203).

Por su parte Gantiva, Luna, Dávila y Salgado (2009) llama

Estrategias de afrontamiento a las respuestas que el individuo usa para dar solución a las diferentes situaciones estresantes en las que se encuentre inmerso, este concepto ha sido abordado desde la salud mental con el estrés, las emociones y solución de problemas (p.65).

Autores como Castaño y León del Barco (2010) proponen que “estrategias de afrontamiento serían los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes” (p.246). Es decir que estas se pueden dar en función de la situación que se está enfrentando de manera momentánea.

5.6 Estilos de afrontamiento

Pasando a definir los *estilos de afrontamiento* Solís y Vidal (2006) como aquellas;

Predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional. Por su parte se consideran procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes (p. 35).

Así mismo Meyer (2007) considera que el estudio de los estilos de afrontamiento permite entender cómo las personas hacen frente a los conflictos, las fuentes de ansiedad, las crisis y en

general cualquier evento o situación que rompa con la homeostasis habitual. La tristeza, el desánimo, la depresión, nos hablan también de un equilibrio perdido. (P. 24) Es decir que el presente estudio nos va llevar a comprender cómo los hombres enfrentan una ruptura amorosa.

Por su parte Sánchez, Valverde y García (2020) dice que;

Estilos de Afrontamiento no son, en sí mismos, buenos o malos. En gran parte, se adoptan estos estilos, según lo controlable que sea la percepción de la persona sobre la situación. El afrontamiento centrado en el problema se suele adoptar cuando la persona percibe la situación como controlable, mientras que el centrado en la emoción, cuando el individuo cree que no se puede hacer nada para cambiar la situación. (párrafo 2).

En otras palabras, Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003) dice que “estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional” (P.369).

Por su parte Veloso, Caqueo, Caqueo, Muñoz y Villegas (2010). Propone tres estilos de afrontamiento focalizado en:

- *Las emociones*: Buscar apoyo social, buscar pertenencia, invertir en amigos íntimos, acción social, buscar apoyo espiritual, buscar ayuda profesional.
- *La solución del problema*: Concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, distracción física.

- *La evitación*: Preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse, reservarlo para sí. (p. 25).

Dándole cabida a una parte muy importante dentro del proceso de duelo como lo es las creencias religiosas, Pitty (2021) Este apoyo espiritual radica en una ayuda a conseguir el equilibrio a través de sus creencias, para identificar, comunicarse y evocar la fuente de significado, propósito y consuelo. Es una tendencia a rezar y creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual frente a los problemas (p. 32). Se puede considerar un apoyo en el proceso de duelo y un estilo de afrontar este proceso, logrando así un punto de equilibrio y regocijo.

Por su parte (García e Inostroza, 2016). Citado por Ponce y Pinto (2020) “señala constantemente que es importante el autocuidado, pasar tiempo con los pares y seres más cercanos, con aquellos dispuestos a escuchar, compartir su experiencia; lo que favorecerá a que comprenda y elabore el proceso de pérdida” (p. 247).

6. Diseño metodológico

6.1 Tipo de investigación

La presente investigación tiene enfoque cualitativo que busca un acercamiento a las emociones que puede experimentar el hombre al terminar una relación amorosa. Cook (1979) Citado por Cadena et al. 2017) los estudios cualitativos dan como “resultado información o descripciones de situaciones, eventos, gentes, acciones recíprocas y comportamientos observados, citas directas de la gente y extractos o pasajes enteros de documentos, correspondencia, registros y estudios de casos prácticos” (p. 1606).

6.2 Alcance

Así, el **alcance** del estudio es descriptivo. De acuerdo a Cardona (2015) el objetivo de este tipo de estudios es “describir las características de base de la población de estudio; aquellas que puedan influenciar la distribución del evento y que estén respaldadas por el marco teórico” (p.40).

6.3 Diseño de la investigación

Diseño fenomenológico de lo que el propósito es describir los estilos de afrontamiento que experimentan hombres al finalizar una relación amorosa. Por su parte Fuster (2019)

Considera que el método fenomenológico admite explorar en la conciencia de la persona, es decir, entender la esencia misma, el modo de percibir la vida a través de experiencias, los significados que las rodean y son definidas en la vida psíquica del individuo (p. 205).

En otro apartado Salgado (2007) se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de los participantes. Responden a la pregunta “¿Cuál es el significado, estructura y esencia de una experiencia vivida por una persona (individual), grupo (grupal) o comunidad (colectiva) respecto de un fenómeno? El centro de indagación de estos diseños reside en la experiencia del participante o participantes” (p. 73).

6.4 Fuente de la información

Población: Hombres que se encuentren en proceso de duelo por separación y que hayan tenido una relación de mínimo un año y llevan máximo un año de finalizada la relación.

Muestra: En este estudio, participaron 6 Caballeros que se encuentren entre los 20 y 40 años de edad, habitantes de la ciudad de Cali.

La muestra fue no probabilística, para Pimienta (2000) es como un “muestreo de modelos, son informales o arbitrarias y se basan en supuestos generales sobre la distribución de las variables en la población” (p. 265).

Participaron 6 hombres quienes vivieron una separación amorosa y esta se haya dado después de al menos un año de relación, y que su rango de edad sea entre los 20 y 40 años de edad.

Criterios de inclusión

- ❖ Haber tenido una relación de pareja de más de 1 año.
- ❖ Edad comprendida entre 20 y 40 años.
- ❖ Vivir en Cali.
- ❖ Disposición para colaborar en el estudio.

Criterios de exclusión

- ❖ Tener menos de 20 años y más de 40.
- ❖ No tener disposición para colaborar en la investigación.
- ❖ Tener una ruptura amorosa antes de un año de relación.

6.5 Instrumento

Se utiliza la entrevista semiestructurada, sobre este instrumento, Díaz, Torruco, Martínez y Varela (2013) la define como una “técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar” (p. 163). En coherencia con los autores en mención, la entrevista semiestructurada es aquella que cuyo enfoque es flexible, esto debido a que su punto de partida

está desde preguntas planteadas con anterioridad, pero que pueden replantearse en el momento de la intervención que juegan a favor del investigador permitiendo aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos (p. 163).

Dicho instrumento se construye, por medio de un árbol categorial analítico (anexo N° 2) teniendo en cuenta tres categorías de los estilos de afrontamiento, emociones, solución de problemas y evitación. Que dan lugar a tres subcategorías cada una, y de allí se desprenden cuatro preguntas por categoría basándose en los diferentes conceptos de las mismas. A partir de estos interrogantes se realiza un análisis y verificación de que no se vayan a repetir y que el cuestionario no sea tan extenso, procurando estas abarquen cada concepto, posterior a este espacio se clasifican 12 y se realiza el primer pilotaje por cuestionario de Google forms de la que se notó que las respuestas son vagas y no alcanzan los objetivos esperados, dando como resultado que lo ideal es realizarla de manera presencial.

Se realiza la aplicación del instrumento, permitiendo al participante una apertura amplia en su discurso relacionada con las preguntas que se tiene estructurado en el momento, lo que permite indagar sobre el duelo por ruptura amorosa y los estilos de afrontamiento utilizados. Este trabajo de campo, da cercanía con el participante permite estructurar mejor la entrevista y realizar un análisis de las respuestas que se necesita escuchar en medio de la entrevista.

Sobre el Pilotaje

A continuación, se presentan los puntos a destacar del pilotaje.

- En un primer momento, el pilotaje se realiza por medio de cuestionario de Google forms, arrojando como resultado limitación en el discurso del participante.

- De la aplicación de la entrevista por Google forms, se corrobora que la entrevista debe realizarse de manera personal.
- El pilotaje permitió reorganizar la estructura de la entrevista, para no introducir preguntas repetitivas en diferentes momentos de la entrevista.
- Permite dar claridad a preguntas mal estructuradas y dar pie a su reorganización o eliminación definitiva.
- Por medio del pilotaje se conoció que el tema de la entrevista lleva que el participante se extienda en su discurso. Se debe trabajar en herramientas para que el discurso del participante no se desvíe del tema.
- Se logra identificar el orden cronológico que debe tener la entrevista, para permitirle al participante alinear el orden de los diferentes sucesos.
- Generar una entrevista corta y que permita abordar todas las categorías.
- Diseñar una entrevista donde el participante logre contar su experiencia de manera fluida.

El instrumento final, con los ajustes del pilotaje se encuentra en el anexo N° 3.

Fuentes de información:

- Revisión teórica sobre el duelo por ruptura amorosa, lo que implicó la búsqueda de información sobre los *estilos de afrontamiento* frente a la ruptura amorosa.
- Discurso de los participantes a través de la entrevista semiestructurada que permite describir los estilos de afrontamiento que el hombre utiliza al finalizar una relación amorosa.

6.6 Procedimiento

Se realizó búsqueda de antecedentes sobre la ruptura de las relaciones amorosas, una indagación minuciosa sobre el concepto de duelo y pareja, para luego plantear la pregunta ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento frente al duelo por ruptura amorosa que tiene un grupo de hombres entre los 20 y 40 años?

Siendo este un tema poco explorado, enfocado hacia el sexo masculino, el instrumento es una entrevista semiestructurada, teniendo en cuenta aspectos sociodemográficos considerando como punto fundamental, el consentimiento informado donde se menciona; que de forma voluntaria se participará en la investigación y que precisa en la confidencialidad de la información suministrada y esta se usará exclusivamente con fines académicos.

Posteriormente se realiza la aplicación de entrevista semiestructurada, debidamente revisada por un experto, autores como (Gubrium y Holstein 2002; Hammersley y Atkinson 1995; Kvale 1996, 2006). Citado por Meo y navarro (2009) mencionan “que la entrevista no es una sucesión de preguntas y respuestas sino una coproducción discursiva que debería estar acompañada por toda una reflexión contextual de la misma” (p.133).

Finalmente se ejecuta un análisis de resultados, que arroja la entrevista semiestructurada y de la información obtenida bajo revisión teórica y así poder dar cuenta del alcance que tiene la pregunta de investigación sobre estrategias de afrontamiento frente al duelo por ruptura amorosa que tiene un grupo de hombres entre los 20 y 40 años. Por su parte Sabiote et al., (2015, citado por Urbano, 2016) afirma que el análisis cualitativo “Es un proceso mediante el cual se organiza y manipula la información recogida por los investigadores para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y conclusiones” (p.115).

La interpretación de los resultados de entrevistas se realiza bajo la una matriz categorial. El trabajo de campo se realiza de manera presencial en un tiempo estimado de 3 meses, durante los espacios se contó con buena disposición del interlocutor.

6.7 Aspectos éticos

La presente investigación estilos de afrontamiento de un grupo de hombres frente al duelo por ruptura, se realiza teniendo en cuenta de los principios éticos, a cada participante se le informa el fin del consentimiento informado (anexo N° 4) y se enfatiza que su aceptación es solo con fines académicos, respetando la confidencialidad de la información suministrada.

Paralelamente a la confidencialidad, el colegio colombiano de psicólogos establece que “los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo unas investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes” (Colegio colombiano de psicólogos, deontología y bioética del ejercicio de la psicología en Colombia, 2011, capítulo 7, artículo 50, p. 17)

Por otro lado el código (Colegio colombiano de psicólogos, deontología y bioética del ejercicio de la psicología en Colombia, 2011, titulo3 , artículo 1, p. 5) es muy importante dado que la información no debe ser revelada a otros, cuando conlleve peligro o atente contra la integridad y derechos de la persona, su familia o la sociedad, de este modo es fundamental uno de sus párrafos: “Cuando las autoridades legales lo soliciten, sólo en aquellos casos previstos por la ley, la información que se suministre será estrictamente la necesaria. En este caso solo aplica este párrafo ya que no se trabajará con niños, ni con personas con alguna discapacidad”(p. 5).

6.8 Resultados y análisis

Para el análisis cualitativo de la presente investigación, se utilizó la herramienta de matriz categorial que consiste en la elaboración de tablas por categoría y subcategoría.

TABLA 4. *Datos de los Participantes de las Entrevistas.*

Ciudad	Participantes	Rango de Edad	Tiempo de Haber Finalizado la Relación
	Participante # 1	Entre 35 y 40 años	1 y 4 meses
	Participante # 2	Entre 35 y 40 años	1 y 4 meses
	Participante # 3	Entre 35 y 40 años	9 y 12 meses
	Participante # 4	Entre 35 y 40 años	5 y 8 meses
	Participante # 5	Entre 35 y 40 años	9 y 12 meses
Cali	Participante # 6	Entre 20 y 25 años	9 y 12 meses

Nota. Relación de participantes, rango de edad y tiempo de haber finalizado la relación, resultado de las entrevistas. Elaboración propia de la autora.

En el momento de la entrevista se pudo notar que los participantes se sienten incómodos y bajan la mirada, anotando que este tipo que es la primera vez que escuchan de una investigación con un enfoque hacia el género masculino, posteriormente levantan la mirada y empiezan a contestar las preguntas. Comprendiendo su comportamiento se puede deducir que no es tan fácil contar este tipo de acontecimientos en los caballeros, ya que vivimos en una sociedad donde son reconocidos como los más fuertes.

Uno de los involucrados menciona que había entregado todo por una mujer que no supo valorar sus esfuerzos y que incluso lo cambió por uno menos simpático que él.

Por otro lado, uno de los ponentes menciona que comprende que de las dos partes hay errores para que una relación finalice.

ANALISIS DE RESULTADOS

Categoría 1: Focalizada en las emociones			
Subcategoría: <i>Apoyo social</i>			
Pregunta N° 4 ¿Qué personas lo acompañaron durante este momento que usted vivió?			
Participante	Respuesta participante	Respuesta significativa	Análisis teórico
Participante # 1	"La familia, Rigo, Angela, con mi hermana y mi amigo que tengo en el trabajo"	Acompañamiento de familiares y amigos cercanos	Henao y Muñoz (2021) afirman que el tipo de acompañamiento de familiares y amigos cercanos se convierte en un estilo de bienestar y satisfacción. Se señala constantemente que es importante el autocuidado, pasar tiempo con los pares y seres más cercanos, con aquellos dispuestos a escuchar, compartir su experiencia; lo que favorecerá a que comprenda y elabore el proceso de pérdida. (García e Inostroza, 2016).
Participante # 2	"Mi familia aún no sabe, le cuento a mi amiga Maryori, es	Acompañamiento de amigos cercanos	

	una buena amiga que le cuento las cosas".		
Participant e # 3	"Mis hijas y mi mama, amigos , compañeros de trabajo".	Acompañamiento de familiares y amigos cercanos.	
Participant e # 6	"Mi mamá y mi hermana".	Acompañamiento de la familia.	
Participant e # 4	"La familia".	Acompañamiento de los familiares	
Participant e # 5	"Viví el proceso solo".	Estuvo solo en el proceso de separación	Para , Espinosa, Salinas y Torres (2017) el hombre se cohibe de expresar sus emociones y por ende no las manifiesta, lo que lleva a percibir un duelo más complicado e incluso llegar a ser patológico el proceso se puede llegar a tornar difícil de acuerdo a sus características de la relación y de los recursos psicológicos que el individuo tiene para hacer frente a esta situación.

Categoría 1: Focalizada en las emociones			
Subcategoría: <i>Apoyo social</i>			
Pregunta N° 5 ¿Cómo fue el apoyo que le brindaron las personas que acompañaron su proceso de separación?			
Participante	Respuesta participante	Respuesta significativa	Análisis teórico
Participante # 1	"Dialogando, apoyo que me han dado, me apoyan diciéndome que no tome, que me calme y esperar que el tiempo lo cure todo.	Apoyo emocional y consejos para afrontar el proceso de separación.	Se señala constantemente que es importante el autocuidado, pasar tiempo con los pares y seres más cercanos, con aquellos dispuestos a escuchar, compartir su experiencia; lo que favorecerá a que comprenda y elabore el proceso de pérdida. García e Inostroza (2016). Por lo se detalla la importancia de un buen acompañamiento en todo el proceso de duelo.
Participante # 2	"Me ayuda a darme cuenta que tengo la razón, que tome una buena decisión, me siento bien hablando con ella".	Apoyo emocional de afrontamiento hacia el proceso de separación	
Participante # 3	"Me dieron consejos, me aconsejaban, estaban conmigo y charlaban, me decían que podía hacer durante la separación".	Apoyo emocional de afrontamiento hacia el proceso de separación	

Participant e # 6	"Me aconsejaron, me escucharon y me supieron entender, me ayudaron a levantar los ánimos"	Le dieron apoyo durante este proceso	
Participant e # 4	"Apoyo moral y espiritual y psicológicamente".	Apoyo emocional de afrontamiento hacia el proceso de separación	
Participant e # 5	"No hubo apoyo".	"No hubo apoyo".	Frente a esa narrativa, Espinosa, Salinas y Torres (2017) el hombre se cohibe de expresar sus emociones y por ende no las manifiesta, lo que lleva a percibir un duelo más complicado e incluso llegar a ser patológico; en efecto el proceso de duelo es difícil de afrontar debido a las características de la relación y los recursos psicológicos que se tenga.

Categoría 1: Focalizada en las emociones			
Subcategoría: <i>Apoyo espiritual</i>			
Pregunta N° 8 ¿ Desde sus creencias, usted busco apoyo espiritual?			
Participante	Respuesta participante	Respuesta significativa	Análisis teórico
Participante # 1	He ido a iglesia a misa, he ido a san Antonio solo.	Asistencia lugares religiosos	Teniendo en cuenta las respuestas de los participantes es evidente la importancia del apoyo espiritual en el proceso del duelo, así como lo dice Pitty (2021) este apoyo espiritual radica en una ayuda a conseguir el equilibrio a través de sus creencias, para identificar, comunicarse y evocar la fuente de significado, propósito y consuelo. Es una tendencia a rezar y creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual frente a los problemas.
Participante # 2	"Voy al centro misionero de tesla, escucho predicas y me ayudan".	Asistencia a lugares religiosos.	
Participante # 3	"Si, asisto a una iglesia, y me ha servido".	Asistencia a lugares religiosos.	
Participante # 4	"Si, claro lo espiritual lo fortalece a uno bastante, iba a la iglesia".	Ayuda espiritual para hacer frente a la situación.	

Participant e # 5	"No busque apoyo".	No busco ayuda, se niega a aceptar esta realidad.	Se destaca que el hombre afronta esta etapa alejándose de su círculo social y se niega a aceptar esta realidad disminuyendo la comunicación (García 2014) por lo que se niega a buscar apoyo y se aísla del círculo social.
Participant e # 6	"No busque ninguna ayuda".	No busca ayuda espiritual disminuyendo la comunicación.	

Categoría 1: Focalizada en las emociones

Subcategoría: *Apoyo profesional- psicológico, psiquiátrico, otro.*

Pregunta N° 6 ¿En este proceso le sugirieron buscar ayuda profesional?

Participante	Respuesta participante	Respuesta significativa	Análisis teórico

Participante # 1	"No me han sugerido buscar ayuda y tampoco lo he pensado hacer"	No ha recibido acompañamiento profesional.	Esta expresión se corrobora con lo planteado por Espinosa, Salinas y Torres (2017) el hombre se cohibe de expresar sus emociones y por ende no las manifiesta, lo que lleva a percibir un duelo más complicado e incluso llegar a ser patológico; en efecto el proceso de duelo es difícil de afrontar debido a las características de la relación y los recursos psicológicos que se tenga.
Participante # 4	"No busque ayuda".	No hubo acompañamiento profesional	
Participante # 5	"Ningún tipo de apoyo".	No hubo acompañamiento profesional	
Participante # 6	"No, ni me sugirieron, ni busque ninguna ayuda".	No hubo acompañamiento profesional	

Participante # 2	"Si estoy en terapia psicológica, me da la facilidad de reflexionar de cosas más".	Búsqueda de ayuda psicológica, para llevar un proceso equilibrada de duelo.	El objetivo de la ayuda profesional en este caso la psicológica consiste en ayudar a transformar las percepciones negativas acerca de si misma, con relación a problemas psicológicos, logrando así reducir o eliminar los síntomas y lograr tener un proceso más llevadero como lo dice Carmona (2012)
Participante # 3	"Yo mismo tomé la iniciativa, me ayudo bastante".	El acompañamiento profesional, como apoyo al proceso de duelo.	

Subcategoría: <i>Apoyo profesional- psicológico, psiquiátrico, otro.</i>			
Pregunta N° 7 ¿Qué tipo de ayuda busco(psicológica, médico)?			
Participant e	Respuesta participante	Respuesta significativa	Análisis teórico
Participante # 1	"Ningún tipo de ayuda"	En lo que lleva de la separación no ha buscado ayuda profesional médica o psicológica.	Espinosa, Salinas y Torres (2017) duelo en los varones puede llegar a presentar profundas dificultades, no solo a nivel de la expresión de sus experiencias emocionales, sino incluso en el propio reconocimiento personal en esta área; sobre todo, en donde muchos hombres no se dan el permiso de reconocer y de aceptar en ellos mismos la existencia de dichas emociones, y mucho menos de una manera natural, lo que puede llevar al hombre a desencadenar su duelo en algo patológico, que requiere de intervención profesional.
Participante # 4	"No busque ayuda".	No tuvo acompañamiento profesional	
Participante # 5	" No hubo ayuda de ningún tipo".	No tuvo acompañamiento profesional	
Participante # 6	"Ningún tipo de ayuda".	No tuvo acompañamiento profesional	

Participante # 2	“Ayuda psicológica”	Se encuentra en terapia psicológica.	Cuando el proceso de duelo no ha sido un proceso fácil, el individuo inicia un proceso de ayuda profesional, en medio de la entrevista el participante # 2, inicialmente empezó a enfermar y empezó tratamiento médico, iniciando remisión a psicología para iniciar terapia psicológica.
Participante # 3	"Yo tuve apoyo psicológico".	Busco apoyo psicológico.	

Categoría 2: Focalizado en la solución del problema

Subcategoría: *Estrategias de resolución del problema*

Pregunta N° 2 ¿Cuénteme qué actividades realizó en el proceso de separación?

Participante	Respuesta participante	Respuesta significativa	Análisis teórico
Participant e # 1	"Me di cuenta que tomar no ayuda, estoy enfocado en trabajar, ahorrar y dedicarle tiempo al niño. Hablar con amigos y compañeros de trabajo".	Compartir tiempo con su hijo, trabajar y hacer relaciones más cercanas con amigos	El estilo de afrontar el duelo en los inicia con la integración de diversas actividades que pueda ayudar a minimizar el dolor , por ende, recurren a realizar diversas actividades , así como lo dice García y Ilabaca (2013 citado por Palacios y Pinto, 2021) “los hombres van a preferir afrontar una ruptura a través de actividades que alejen a la persona de la situación estresante”
Participant e # 2	"Leer libros, ahora leo un libro que se llama hábitos atómicos, hacer ejercicio"	Leer e iniciar una rutina deportiva.	
Participant e # 3	"Actividades, deporte, estudiar,"	Hacer deporte y estudiar, como un estilo de afrontamiento.	

Participant e # 4	"Tratar de limar asperezas y actividad física".	Rutina deportiva y diálogo con la expareja para llegar a acuerdos.	
Participant e # 5	"Seguir trabajando".	Continuar con sus actividades	
Participant e # 6	"Antes me encerré, no me provocaba hacer nada".	Aislamiento de la sociedad	

Categoría 2: Focalizado en la solución del problema

Subcategoría: Actividades empleadas para afrontar la situación

Pregunta N° 3 ¿De estas actividades cuáles cree usted que ayudaron en el proceso de separación?

Participant e	Respuesta participante	Respuesta significativa	Análisis teórico
Participante # 1	"Hablar con amigos, dialogar con otras personas".	Hablar con amigos y hacer relaciones	

		cercanas con otras personas.	<p>Cuando se enfrenta a una ruptura amorosa se busca un bienestar individual y por ende algunas recurren a compras de artículos, salir de viaje, bebidas alcohólicas y salidas a centros comerciales que ayudan a mitigar de algún modo el malestar que le genera la ruptura, así mismo esto genera una reactivación en las relaciones familiares y sociales a fin de que estos sean un soporte para enfrentar la angustia emocional que está experimentando. Henao y Muñoz (2021)</p>
Participante # 2	"Si me ayudaron bastante, distraen, me sacan de estar pensando en la separación"	Leer e iniciar una rutina deportiva han ayudado a mediar este duelo.	
Participante # 3	"El estudio porque uno conoce más personas y en algunos casos es presencial, el del Sena hay que ir, es 70% virtual y 30% presencial, entonces uno conoce gente, amistades, aunque lastimosamente hay	El estudio le ayudo bastante, es un campo en donde se dé la oportunidad de conocer e interactuar con más personas.	

	más hombres que mujeres, pero hay con quien charlar y uno se distrae".		
Participante # 4	"Salir con amigos, salir y sentirse bien donde estaba".	Salir con amigos da ese bienestar que busca.	
Participante # 5	"Seguir trabajando común y corriente".	Continuar una rutina que ya tenía	
Participante # 6	"Estudio, prácticas, enfocarme en el estudio me ayudó a distraerme".	Se enfoca en proyecto profesional	

Categoría 2: Focalizado en la solución del problema			
Subcategoría: <i>Actitud positiva u optimismo</i>			
Pregunta N° 11 ¿En qué le aportó la ruptura amorosa a su vida personal?			
Participant e	Respuesta participante	Respuesta significativa	Análisis teórico
Participante # 1	"Ya me siento con más y tranquilidad, más resignación, esperar que el tiempo lo cure todo, me ayudado a crecer personalmente, he pensado en otros proyectos, y dedicarme al negocio ganar dinero adicional".	Ayuda a proyectarse, a iniciar nuevos negocios.	Autores como Bustos Caro (2011), citado por Sánchez Aragón y Martínez (2014). Después de haber experimentado una pérdida el individuo resignificarla y desde este punto favorezca su crecimiento personal y profesional, enfrentadose a nuevos retos y un mejor estilo de vida, así como la construcción de nuevos vínculos afectivos (p.1333).

Participante # 2	"Si, me di cuenta que el problema no es solo mío, que no tengo por qué asumir las cargas de los problemas solo, quiero estar solo un tiempo y hacer cosas que antes no hacía, leer y salir a pasear".	Darse cuenta de que el problema en una relación no solo es él, y le ayudado a realizar actividades que antes no realizaba.	
Participante # 3	"Ya salía solo y con amigos, estudiar y ya. No ayudó a mi crecimiento".	Salir y más enfocarse con el estudio.	
Participante # 4	"Que uno como persona debe aprender a entender a la pareja para poder a convivir bien".	Comprender que en la relación debe haber comprensión	

Participante # 5	"Superarse como persona".	Salir de la zona de confort y realizar actividades que ayudan a su crecimiento.	
Participante # 6	"En ver las cosas un poco más diferentes, en saber de qué no todas las relaciones son iguales, que son personas totalmente diferentes y en cuestión de las relaciones amorosas hay que saber bien con quien	Autoevaluarse y saber elegir dónde estar y con quien.	

	estar y en qué situaciones estar".		
--	------------------------------------	--	--

Categoría 3: Focalizado en la evitación

Subcategoría: *Diálogo para conservar la relación*

Pregunta N° 9 ¿Ha contemplado la posibilidad de recuperar la relación?

Participant e	Respuesta participante	Respuesta significativa	Análisis teórico
Participante # 1	“No sé , no estoy seguro, hablé, pero como en forma de amistad, por ahora no existe la posibilidad. Yo quería tener un hijo y me dijo no es capaz con el que tiene y va poder con más, en	No existe la posibilidad de recuperar la relación	Así como se menciona en las etapas del duelo, la aceptación es final para superar la ruptura amorosa y ayuda a construir un futuro para sí mismo. El hombre ya acepta que no existe posibilidad de retirar la relación y se enfoca en construir un futuro para sí mismo. Corbin,(2016)

	primer lugar, no quería tener hijos y siempre se negaba”.		
Participante # 5	"No".	No existe posibilidad de recuperar la relación.	
Participante # 2	"Ya no contemplo esa posibilidad, ya todo acabo".	No existe posibilidad de recuperar la relación.	
Participante # 3	"Si, para retomar el apoyo familiar".	Si contempla la posibilidad de recuperar la relación.	
Participante # 4	Si, Claro....	Si, existe la posibilidad de	De acuerdo a estos resultados se tiene en cuenta cuando no se acepta la finalización de la relación donde Doménech

		recuperar la relación.	(1994, citado por Mantilla, 2019) demuestra que “la ruptura amorosa afecta el bienestar de la persona y más si se niega a aceptar que la relación terminó y tiene alguna
Participante # 6	"En algún momento si lo intenté, lo intentamos de acuerdo mutuo y al final no se dieron las cosas y digamos que no era la mejor idea retomar algo que ya no existía, por esa parte quedamos tranquilos".	Si existo la oportunidad de volver, pero las cosas no se dieron y se aceptó con facilidad que ya no había posibilidad de retomar.	esperanza de estar cerca de esa persona, lo cual genera un estancamiento y no permite el libre proceso del duelo de pérdida”(p.6)

Categoría 3: Focalizado en la evitación

Subcategoría: *Auto inculparse por la situación que vive*

Pregunta N° 10 ¿En algún momento se ha sentido culpable de la finalización de la relación?

Participante	Respuesta participante	Respuesta significativa	Análisis teórico
Participante # 1	"En parte sí, porque no sacamos el tiempo para dialogar, era una relación que valía la pena, por el orgullo no sacamos el tiempo para recuperar la relación, la relación siempre estuvo mal, por el trabajo de vigilancia, por trasnocho solo nos saludábamos y despedimos y de allí para acá la relación empezó a deteriorarse más".	Siente culpa por no sacar el tiempo para conservar la relación.	Por su parte Ponce y Pinto (2020) da cuenta de que cuando hay una ruptura es necesario reconocer cuales son las motivaciones para que la relación llegue a su final e identificar el tipo de amor para asumir la separación sin culpabilizarse y también ver que otros estresores tiene el individuo para poder trabajar la etapa de duelo. Todo el proceso de duelo va depender de como haya finalizado la relación y como el individuo va afrontar la separación, es por eso que todos los duelos no son iguales y cuando nos vamos a las etapas también veremos que no se dan de forma lineal.

Participante # 2	"Ella me hacía sentir culpable, pero me di cuenta que yo le ayude mucho y que le di todo lo que pude".	La pareja le hacía sentirse culpable.
Participante # 3	"Si, por que descuide la relación y no me tome el tiempo para compartir más con ella".	Siente culpa por descuido de la relación.
Participante # 4	Si, hay muchos factores que dependieron de mi	
Participante # 5	"Si, por que hubo una falla".	

Participante # 6	"En algún momento si, no tuve la culpa directamente, pero sí tuve parte de culpa".		
---------------------	--	--	--

Categoría 3: Focalizado en la evitación

Subcategoría: *Intención de evadir el problema.*

Pregunta N° 1 ¿En el momento de la separación qué fue lo primero que hizo?

Participant e	Respuesta participante	Respuesta significativa	Análisis teórico
Participante # 1	"Estaba desubicado, no me provocaba comer, tome unos medicamentos que ella me dejo para dormir,	No tenía claro lo que estaba sucediendo, búsqueda de	Rojas (1994, citado por García y Ilabaca, 2013) describe la ruptura amorosa como una de las más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos, se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser

	<p>por más cansado que estuviera del trabajo no dormía. Salí a tomar licor, tomando encuentro desahogarme con un amigo y le conté la situación--Salí con amigos, tome bastante, pero me di cuenta de que no estaba bien".</p>	<p>amigos y salidas a consumir bebidas alcohólicas.</p>	<p>incapaces de concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente, y en algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o a los tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente (p. 159). Tomando como referencia este concepto se evidencia que enfrentar una ruptura para el hombre es doloroso y que cada uno busca una forma diferente de afrontar este proceso.</p>
<p>Participante # 2</p>	<p>"Pensaba en mi hijo, trate de evadir las conversaciones, no me enganchaba con sus reproches y calumnias".</p>	<p>Pensar en su hijo y evitación de la situación que estaba viviendo.</p>	

Participante # 3	"Tratar de dialogar con ella, llegar a un diálogo del por qué tomó la decisión, fue decisión de ella".	Retomar el diálogo para conservar la relación.	
Participante # 4	Afecta moral y psicológicamente, porque uno está acostumbrado a vivir con la persona y ya no tenerla pues me sentía solo	Afecto sus emociones y sentir soledad, puede llegar a bloquear y no saber que hacer.	
Participante # 5	"Me dio depresión".	Lo fuerte que es este cambio, puede llevar a un proceso de duelo crónico.	

Participante # 6	"Llorar, desahogarme y llorar".	Llorar por el hecho de saber que hacer en este momento.	
---------------------	---------------------------------	---	--

7 Discusión

Los hallazgos obtenidos muestran que es desde la categoría focaliza en las *emociones* es muy importante el apoyo de la familia y de los amigos más cercanos, el acompañamiento y escucha activa. Durante todo este proceso estos aspectos, ayudan a que el individuo logre elaborar y comprender la pérdida de una forma menos agresiva. De manera que se relaciona en la investigación realizada por García y Hinestroza (2016) donde menciona que pasar con los seres más cercanos, los pares, con aquellas personas que hacen parte de su círculo social y tiene la disposición d escuchar y compartir su experiencia lograra llevar de una manera menos negativa el duelo.

Desde la mirada del *apoyo espiritual*, de acuerdo a las creencias de cada persona es significativo tener en cuenta, que, sin importar el credo, la parte religiosa es muy importante en el equilibrio de las emociones y son apoyo fundamental en el proceso del duelo. Así como lo menciona Pitty (2021) por “medio del apoyo espiritual el sujeto tiende a rezar y creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual frente a los problemas y así tener un poco de armonía durante el proceso” (p.32)

El *soporte profesional* no fue tan significativo en los resultados obtenidos, apoyando la investigación de García (2014) donde destaca que el hombre tiende a aislarse del círculo social y se niega a aceptar la realidad, por lo que esto puede llevar no ser consciente de que para llevar a cabo este proceso es importante la ayuda profesional y sea psicológico, psiquiátrico o médico. A modo de síntesis entre los estilos de afrontamiento más importantes está el apoyo de la familia y amigos cercanos.

García y Ilabaca (2013 citado por Palacios y Pinto, 2021) “los hombres van a preferir afrontar una ruptura a través de actividades que alejen a la persona de la situación estresante” (p.161) se evidencia que entre las actividades más destacada esta estudiar, dedicarse a proyectos que quizás en otro momento no lo habrían emprendido y distrayéndose así de lo que está viviendo. Entre las actividades que se destacan es estudiar, salir con amigos, iniciar una rutina deportiva; de este modo podemos identificar que desde la investigación de Cuello y Matías (2021) desde la inteligencia emocional va depender como se viva el proceso de duelo.

Desde *la evitación* de la ruptura, los resultados arrojan que no hay posibilidad de un dialogo para conservar la relación, tal vez esto se deba a la madurez con que se toma la finalización y apoyándose en el aporte de Corbin (2016) desde luego que en el proceso de duelo la aceptación es donde el sujeto se enfoca en construir un futuro para él dándole cabida a nuevas oportunidades de crecimiento personal.

Ponce y Pinto (2020) desde el aporte de que todos los procesos de duelo no son iguales y tampoco todas las causas de una separación, lo que puede llevar en ocasiones a autoinculparse por la finalización de la relación, y el resultado es que todos los candidatos sienten culpa de lo sucedido y que, aunque no exista la posibilidad de retomar el vínculo reconocen que la falla de ellos.

El estudio de Riso (2011) la ruptura amorosa afecta el bienestar de la persona y más si se niega a aceptar que la relación terminó y tiene alguna esperanza de estar cerca de esa persona, lo cual genera un estancamiento y no permite el libre proceso del duelo de pérdida (p. 22) alineada con los resultados, la conclusión es que la consecuencia de saber que ya no estarán más con esta persona, puede no tener claro que hacer en este momento, y entre ellas esta llorar, no saber que

hacer, haber confusión y desencadenar en depresión volviéndose un proceso de duelo complicado y necesite para su elaboración ayuda profesional.

Se logra *describir* los estilos de afrontamiento frente al duelo por ruptura amorosa que tiene un grupo de hombres entre los 20 y 40 años. Dando respuesta a la importancia de la familia, los amigos, las actividades que toman para enfrentar este proceso y conocer también las etapas del duelo, fijándose también en la construcción de la pareja y en qué periodo de la etapa evolutiva se encuentre. La edad es muy importante en este proceso, como lo decía el participante número 2, *los años pasan y vas teniendo miedo a la soledad*. Lo que da entender que entre a medida de la edad a la hora de tomar esta decisión puede ser más traumática, lo que se evidencia en la búsqueda de ayuda psicológica.

Identificar las *emociones* que tienen un grupo de hombres entre los 20 y 40 años que han vivido un duelo por ruptura amorosa. Desde este objetivo se logra realizar un análisis desde hacia donde el hombre busca ese refugio, ese apoyo para lograr equilibrar sus emociones y poder tener ese apoyo emocional que necesita, cabe nombrar al participante N° 2 que busco ayuda en una iglesia y menciona que esto le ayudo bastante, el participante N° 1 menciona que encontró apoyo en sus amigos y esto ayudo a alivianar el proceso.

Determinar las posibles *soluciones* que desarrolla un grupo de hombres entre los 20 y 40 años tras el proceso de duelo por ruptura amorosa. El individuo busca realizar actividades que logren sacarlo de la zona de sufrimiento y ocupar sus pensamientos en actividades placenteras que lo motiven, ayuden a comprender lo que está viviendo y que a su vez lo lleven a crecer personalmente y profesionalmente, a enfocarse en nuevos proyectos.

Caracterizar el estilo de afrontamiento evitativo en un grupo de hombres entre los 20 y 40 años tras el proceso de duelo por ruptura amorosa. En este objetivo estamos frente a que el sujeto

tiende a culparse por la finalización de la relación, y buscar la forma de arreglarlo, porque en un se encuentra en shock y aun no acepta esta realidad que está viviendo.

8 Conclusión.

A modo de conclusión los resultados demuestran que cada persona tiene su propio estilo de afrontar un proceso de duelo. Que dentro de ellos lo más importante es el apoyo de la familia y amigos, la importancia del apoyo espiritual, la búsqueda de atención profesional como es terapia psicológica. Como se lleva a cabo el proceso de duelo desde el inicio de actividades no habituales y que se convierten en el soporte para enfrentar la separación y lo llevan a enfocarse en proyectos individuales.

Se da respuesta a la pregunta problema, puesto que se abordó el tema de estudio así como se expuso ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento frente al duelo por ruptura amorosa que tiene un grupo de hombres entre los 20 y 40 años? , investigación que se lleva a cabo en la ciudad de Cali donde los caballeros que participaron, aportaron todo el insumo para hacer frente a la teoría y así contrastar la información, se realizó de la forma idónea, permitiendo comprender el objetivo de estudio desde los antecedentes teóricos hasta la elaboración del análisis.

Los obstáculos que se tuvo en medio del desarrollo del proceso investigativo, fue la disposición de tiempo de los participantes, ya que se había concretado fechas y a la hora de realizar la entrevista cancelan por temas de ocupación, pero finalmente se logra encontrar personas que cuenten con el tiempo, el interés y la disposición en el proyecto.

Esta investigación se lleva a cabo por medio de un muestreo no probabilístico lo cual quiere decir que la muestra no es representativa para generalizar los resultados hallados.

La presente investigación se desarrolla por medio de un muestreo no probabilístico lo que quiere decir que la muestra no es lo suficiente representativa para generalizar los resultados

encontrados, pero nos da un aporte bastante interesante para futuros proyectos encaminados hacia el género masculino.

Como aporte de esta investigación a la psicología, contribuye a identificar los estilos de afrontamiento en un duelo por ruptura y tener bases para psico orientar desde las actividades que realizan algunos hombres a raíz de una ruptura amorosa.

Desde los logros personales, pude identificar como el hombre afronta esta situación y que en medio del ser fuerte que lo cataloga la sociedad, también sufren este duelo, se podría decir que, de una manera no tan visible por los estigmas sociales, pero desde los estilos de afrontar, se logra tener una cercanía de como logran elaborar un duelo. Fue muy importante para mí retarme a indagar un tema poco común con un enfoque casi nulo, porque no hay estudios dirigidos de manera directa hacia este género.

9 Recomendaciones

Con base en los resultados obtenidos, se extraen las siguientes recomendaciones:

- En una próxima investigación es importante tener en cuenta si dentro de la relación hay hijos de por medio y evaluar cómo puede interferir en el desarrollo del proceso de duelo.
- Hacer psicoeducación social comunitaria donde se visibilice al hombre y llegar a la equidad de género.
- Trabajar desde el género masculino, con talleres enfocados a la autoconfianza y así poder sensibilizar sus creencias de que los hombres son fuertes y por eso no

expresan sus emociones como lo hacen las mujeres. Llevando de esta manera a comprender que también sienten y que deben de expresar sus emociones como cualquier otro género.

- Invitar a todos los profesionales de psicología y trabajo social a abrir espacios de conversación con el género masculino, con un trabajo enfocado hacia las emociones.
- Desde la comunidad UAN, motivar a los estudiantes a indagar sobre temas como este y así lograr enriquecer la biblioteca universitaria.

10. Referencias bibliográficas

- Álvarez Ramírez, E., Barajas Márquez, M.W., y García Méndez, M. (2017). Estilos de amor en hombres y mujeres, predictores de culpa en la relación de pareja. *Ibero ciudad de México*. 25(1), 49-57. <https://www.redalyc.org/journal/1339/133957571006/html/>
- Banda Andrade, M.R y Sarmiento Leyva, G. Y. (2018) Autoestima y dependencia emocional, en jóvenes víctimas y no víctimas de violencia en la etapa de enamoramiento en institutos de educación pública Arequipa. *Repositorio Universidad nacional san Agustín de Arequipa*. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6527>
- Barajas Márquez, M. W., & Cruz del Castillo, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29255775008>
- Botero. P. A.(2013). DISCAPACIDAD Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO: UNA REVISIÓN TEÓRICA. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica* . 3(2) 196-214. 6-PaulaBotero-AfrontamientoDiscapacidad,v5,pp 196-214
- Bustos Caro, A.C. (2011). Cuando se acaba el amor: Estrategias de afrontamiento, Duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios. *Tesis de grado presentada como requisito para la obtención del título de psicólogo*. Universidad San Francisco de Quito. <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/604>
- Cadena-Iñiguez, P., Rendón-Medel, R., Aguilar-Ávila, J., Salinas-Cruz, E., de la Cruz-Morales, F. D. R., & Sangerman-Jarquín, D. M. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias

- sociales. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(7), 1603-1617.
<https://www.redalyc.org/pdf/2631/263153520009.pdf>
- Cardona Arias, J. A., (2015). Ortodoxia y fisuras en el diseño y ejecución de estudios descriptivos. *Revista Med*, 23(1), 38-49.
<https://www.redalyc.org/pdf/910/91043954005.pdf>
- Carmona Portocarrero, C. I., (2012). Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos. *Polisemia*. 13, 35-46.
<https://revistas.uniminuto.edu/index.php/POLI/article/view/361/358>
- Cassaretto, M. Chau, C. Oblitas, H. y Valdez, N.(2003): "Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología", *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2,). 364-392.
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849/6983>
- Castaño, E. F., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>
- Colegio Colombiano de psicólogos (2011). *Deontología y bioética del ejercicio de la psicología en Colombia*. Segunda versión.
- Corbin, J. A. (2016). *Las 5 fases para superar el duelo de la ruptura de pareja*. Psicología y mente. web: [https://psicologiaymente.net/psicologia/fases-superar-duelo-](https://psicologiaymente.net/psicologia/fases-superar-duelo-mente)
- Cuello, M. y Matías, A. (2021). "Relación entre la intensidad del duelo tras una ruptura de relación afectiva y la inteligencia emocional". [Tesis de licenciatura, Universidad iberoamericana- UNIBE].
https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/bitstream/123456789/1066/4/17-1080_TF.pdf

- Chung, Man Cheung, Farmer, Steven, Grant, Keren, Newton, Rebecca, Payne, Sally, Perry, Melissa, Saunders, Jenny, Smith, Charlotte, y Stone, Nina. (2002). Differences between the styles of loving that men and women have and their Post-Traumatic Stress reactions after the breakup of their relationship. *The European journal of psychiatry* (edición en español), 16(4), 204-215. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1579-699X2002000400002&lng=es&tlng=es
- De la Barra Mendoza, C.B y Gaytán Araujo, E.V (2020). Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana. *Tesis para obtener el título de licenciatura en psicología, universidad san Ignacio de Loyola*. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/530cdbb5-7a28-4253-b9dc-a5820e41474b/content>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Fernández, J. M., & Puente Ferreras, A. (2009). La noción de campo en Kurt Lewin y Pierre Bourdieu: un análisis comparativo. *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (127), 33-53.
- Fuster Guillen, Doris Elida. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>.....
- Espinosa Sierra, V. Salinas Rodríguez, J. L. y Torres-Torija, C. S. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *ScienceDirect. Diario de comportamiento, salud y*

problemas sociales.9 (2), 27-35.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007078018300026>

Gantiva Díaz, C. A. Luna Viveros, A. Dávila, A.M. y Salgado, M. J. (2009). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad, *Psychologia: avances de la disciplina*. 4(1) 63-70. file:///D:/Users/Sjhoa/Downloads/Dialnet-

EstrategiasDeAfrontamientoEnPersonasConAnsiedad-4923985.pdf

García, F. E., & Ibalaca Martínez, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 11(2), 157-172.

<https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545460003.pdf>

García, F.E y Ibalaca Martínez, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu. Órgano de difusión científica del departamento de psicología de la Universidad Católica Boliviana " San Pablo"*, 11(2), 157-172.

<https://www.redalyc.org/pdf/4615/4615454600003.pdf>

García Palza, D. F. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 12(2), 288-307.

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612014000200007&lng=es&tlng=es)

[21612014000200007&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612014000200007&lng=es&tlng=es)

García Leiva, P., Gómez Jacinto, L., y Canto Ortiz, J. M. (2009). Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, (15) ,39-55 Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=53712929003>

- García Plaza, D. F., (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana " San Pablo"*, 12(2), 288-307.
- Gómez Ávila, A. y Salguero Velázquez, A. (2014) Una mirada a la soltería masculina. *Reflexiones*, 93(2), 79-87. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72933025006.pdf>
- Gómez-Fraguela, J. A., Luengo-Martín, Á., Romero-Triñanes, E., Villar-Torres, P., & Sobral-Fernández, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 581-597. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33760305.pdf>
- Henaó Ceballos, P. y Muñoz, Y. (2021). Análisis de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor. *Diversitas. Perspectivas en psicología*. 17(2), 1-13. <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/7110/7051>
- Hernández Bernabé, E. (2017). Dependencia emocional en pareja. [Tesis de grado en psicología Universidad pontificia de salamanca]. https://www.academia.edu/40798038/DEPENDENCIA_EMOCIONAL_EN_LA_PAREJA
- A
- Linares, J. L., (2010). Paseo por el amor y el odio: La conyugalidad desde una perspectiva evolutiva. *Revista Argentina clínica Psicológica*, XIX (1), 75-81. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921797007.pdf>

- Macías, M. A. Madariaga Orozco, C. Valle Amarís, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007>.
- Mantilla Rodríguez, O. L. (Julio 2019). Estudio de Caso en duelo Por Separación y/o Ruptura Amorosa. Habilidades Para la Psicoterapia. [Seminario de Profundización]. Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14233/1/2019_estudio_caso_duelo.pdf
- MEO, A., & NAVARRO, A. (2009). Enseñando a hacer entrevistas en investigación cualitativa: entre el oficio, la profesión y el arte. *EMPIRIA. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, (17), 123-140. <https://www.redalyc.org/pdf/2971/297124031005.pdf>
- Meyer, M. (2007). Estilos de afrontamiento en situaciones de tristeza en estudiantes de la Universidad Iberoamericana mediante el Coping Inventory of Depression (CID). *Psicología Iberoamericana*, 15(1), 24-33. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915928004.pdf>
- Meza Dávalos, E. G., García, S., Torres Gómez, A., Castillo, L., Sauri Suárez, S., & Martínez Silva, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31. <https://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf>
- Navarro Díaz, E. (2014). Masculinidad, vínculo y duelo: Experiencias subjetivas ante la pérdida por separación de sus parejas mujeres en hombres adultos que asisten a grupos de crecimiento personal en el instituto Wen. [Tesis licenciatura en psicología, Universidad

de Costa Rica. Facultad de Ciencias Sociales].

<http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/1715>

Navarro Vásquez, P. (2020). Intervención grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa. *Ciencia y Sociedad*,45(4), 119-132.<https://revistas.intec.edu.do/index.php/ciso/article/view/1991/2448>

Palacios Suarez, Luis Ignacio, y Pinto, Bismarck. (2021). PROCESO DE RUPTURA AMOROSA EN UN JOVEN DE 23 AÑOS DE LA CIUDAD DE LA PAZ. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 19(2), 350-382.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612021000200005&lng=es&tlng=e

Pimienta Lastra, R., (2000). Encuestas probabilísticas vs. no probabilísticas. *Política y Cultura*, (13), 263-276. <https://www.redalyc.org/pdf/267/26701313.pdf>

Pelegrí Moya. M., y Romeu Figuerola. M. (s. f). El duelo, más allá del dolor. *España Escuela de Psicoanálisis de Los Foros del Campo Lacaniano, España*.
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/jardin/article/view/27228/39644>

Ponce Valdivia, Freddy Andrés, y Pinto, Bismarck (2020). Enfoque estructural y terapia centrada en el problema aplicado a la ruptura amorosa. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 18 (1), 244-270. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461562776010>

Pitty C. M (2021). *Evaluación de los estilos y estrategias de afrontamiento del duelo por ruptura de pareja utilizadas por un grupo de 25 mujeres que asisten al instituto nacional de formación profesional y capacitación para el desarrollo humano (INADEH) de la*

provincia de Chiriquí, República de Panamá 2021. Sometida para optar por el título de licenciada en ciencias de la familia y del desarrollo comunitario. Universidad de Panamá facultad de ciencias agropecuarias escuela de educación para el hogar. Repositorio institucional digital de la Universidad de Panamá. <http://up-rid.up.ac.pa/6651/>

Riso, W. (2011). *Manual para no morir de amor*. Buenos Aires editorial planeta.

https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/30/29395_Manual_para_no_morir_de_amor.pdf

Salgado Lévano, Ana Cecilia. (2007). Quality investigation: designs, evaluation of the methodological strictness and challenges. *Liberabit*, 13(13), 71-78. Recuperado en 28 de marzo de 2023, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009&lng=es&tlng=en.

Sánchez Aragón, R. y Martínez Cruz, R. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica*.4 (1), 1329-1343. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322014000100002#:~:text=De%20entre%20las%20causas%20del,desconfianza%20\(28\)%2C%20falta%20de](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322014000100002#:~:text=De%20entre%20las%20causas%20del,desconfianza%20(28)%2C%20falta%20de)
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471914703783#bib0085>

Sánchez Elena, M. J. Valverde Romera, M. y García-Montes, J. M. (2020). Influencia De Los Estilos De Afrontamiento Sobre La Satisfacción Vital De Pacientes En Tratamiento De Hemodiálisis Y Con Trasplante Renal. *Revista de nefrología, diálisis y trasplante*, 40(3), 221-231. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2346-85482020000300221&lng=es&tlng=es.

- Sánchez Núñez, M. T., Fernández-Berrocal, P., Montañés Rodríguez, J., y Latorre Postigo, J. M. (2008). Is emotional intelligence a gender issue? Socialization of emotional competencies in men and women and its implications. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 455-474. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924011>
- Solís Manrique, C. y Vidal Miranda, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 7(1), 33-39. http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2006/I/3-ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO.pdf
- Urbano Contreras, A., Martínez González, R. A., y Iglesias García, M.T. (2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes. *Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines*. (2000-2018). 38(3), 25-48. <https://www.redalyc.org/journal/180/18067032002/html/>
- Urbano, P. (2016). Análisis de datos cualitativos. *Revista Fedumar Pedagogía y Educación*, 3(1), 113-126. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/fedumar/article/view/1122/1064>
- Veloso Besio, C., Caqueo Arancibia, W. Caqueo Urizar, A. Muñoz Sánchez Z. y Villegas Abarzua F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal: Revista de psicología*. 22(1). 23-34. <https://www.scielo.br/j/fractal/a/xLc9HtJS8PdgdRhCvRf7MNM/?format=pdf&language=es>
- Worden, J. W. (2004). El tratamiento del duelo, asesoramiento psicológico y terapia. Madrid: Paidós

Yela García, C., (1997). Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema*, 9(1), 1-15.

<https://www.redalyc.org/pdf/727/72790101.pdf>

Zafra Galvis, O., (2006). Tipos de Investigación. *Revista Científica General José María Córdova*, 4 (4), 13-14. <https://www.redalyc.org/pdf/4762/476259067004.pdf>

11. Anexos

11.1 No 1 Estado del arte

Investigaciones cualitativas					
N°	Título	Referencia	Año/ País	Objetivo	Principales resultados y conclusiones
1	Enfoque estructural y terapéutico centrado en el problema aplicado a la familia	Ponce Valdivia, Freddy Andrés, & Pinto, Bismarck (2020). Enfoque estructural y terapia centrada en el problema aplicado a la ruptura amorosa. <i>Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"</i> , 18 (1),244-270. ISSN: .	2020/ Bolivia	Demostrar la importancia de adquirir un enfoque familiar dentro una intervención psicoterapéutica que reflejará a la desvinculación emocional a su familia y el reencuadre de su función como hijo dentro del	Esta relación se establece como un amor eros, un amor pasional porque prevalece la atracción erótica a la otra persona. Donde tenían dificultades para los elementos de intimidad y compromiso del amor. El primero porque basaban su relación en la desconfianza en el otro donde se limitaba el poder compartir con la

la ruptur a amor osa	Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461562776010			mismo proceso terapéutico.	otra persona sus pensamientos o emociones dentro la relación. Ante el trabajo terapéutico realizado se puede decir que se ha desarrollado un proceso de superación ante la ruptura amorosa, asumiendo el contexto relacional y al individuo como principal actor del proceso, pues se ha trabajado dando prioridad al problema que es la ruptura amorosa y se ha actuado consecuentemente a la dificultad durante todo el proceso.
----------------------------------	---	--	--	-------------------------------	---

2	¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género o? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. <i>Electrónica Journal of Research in Educativa Psicología</i> , 6(2),455-474. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924011	Latorre Postigo, José Miguel , & Fernández-Berrocal, Pablo , & Montañés Rodríguez, Juan , & Sánchez Núñez, M ^a Trinidad (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. <i>Electrónica Journal of Research in Educativa Psicología</i> , 6(2),455-474. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924011	2008/ España	Tratar de justificar las diferencias de género encontradas en los principales factores que integran la Inteligencia Emocional, desde la perspectiva del Modelo de Habilidad de Mayer y Salovey (1997).	Se encontró que las diferencias de género en IE se vislumbran desde la infancia debido a la instrucción diferencial que, en cuanto a las emociones, tienen los niños frente a las niñas. Algunos autores como Guastello y Guastello (2003), han lanzado otra posible explicación sobre las diferencias de género en IE, el efecto generacional. Ello explicaría que, en las nuevas generaciones, por influencia de la cultura y la educación, se minimizarían estas diferencias.
---	--	---	--------------	--	--

	mujeres y sus implicaciones.				
3	Análisis de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor	<p>Henao Ceballos, P. y Muñoz, Y. (2021). Análisis de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor. <i>Diversitas. Perspectivas en psicología</i>. 17(2), 1-13.</p> <p>https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/7110/7051</p>	2021 / Medellín	<p>El objetivo de este estudio es explorar los mecanismos de afrontamiento de la soledad generada por rupturas amorosas a la luz de la psicología del consumidor, con un enfoque centrado en las motivaciones de resolución de la</p>	<p>Las rupturas amorosas son circunstancias que acrecientan en los individuos sentimientos de soledad y aislamiento. De muchas formas se le hace frente a un proceso de duelo, o se buscan mecanismos de refugio como consumo de drogas y alcohol (Cacciopo y Cacciopo, 2018). Una forma de enfrentar este proceso es mediante el consumo de bienes y</p>

				situación de ruptura de manera no clínica y mediada por la dinámica de consumo de bienes o servicios reparadores.	algunos servicios específicos, que ayudan a paliar la situación y a reconectarse consigo mismos y con otros seres queridos.
4	Ruptura de la pareja en jóvenes: factor relacionado con	Barajas Márquez, M. W., & Cruz del Castillo, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. <i>Enseñanza e Investigación en Psicología</i> , 22(3), 342-352.	2017/ Xalapa a México o	El presente artículo afirma que el conocimiento más profundo del problema permitirá diseñar intervenciones preventivas y terapéuticas para jóvenes y otros	Se destaca la importancia que tiene la relación de pareja para los jóvenes y, en general, para el ser humano, así como la necesidad de contar con evidencia empírica actualizada y adecuada a nuestro contexto cultural.- La cultura contribuye en la forma en que, a través de la

	<p>su impac to</p>			<p>grupos vulnerables.</p>	<p>familia, se enseña a los hombres y mujeres a construir las relaciones íntimas.</p> <p>- La relación se verá afectada tanto por las experiencias pasadas de cada uno como por las expectativas que se tengan acerca de la relación.</p> <p>- Debido a que la relación se encuentra en constantes cambios siempre existe la posibilidad de que, en cualquier punto, esta relación entre en conflicto y su dinámica se vea fracturada, llegando al punto de romper con este vínculo amoroso, ya sea de</p>
--	----------------------------	--	--	--------------------------------	--

					manera temporal o permanente
5	Masculinidad, vinculo y duelo : Experiencias subjetivas ante la perdida por separación de sus parejas mujeres en hombres adultos que asisten a grupos de crecimiento personal en el instituto Wen. Repositorio universidad de Costa Rica.file:///C:/Users/Sjha/OneDrive/Escritorio/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION/masculinidad,%20vinculo%20y%20duelo.pdf	Navarro Díaz, E. (2014). Masculinidad, vinculo y duelo: Experiencias subjetivas ante la perdida por separación de sus parejas mujeres en hombres adultos que asisten a grupos de crecimiento personal en el instituto Wen. Repositorio universidad de Costa Rica.file:///C:/Users/Sjha/OneDrive/Escritorio/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION/masculinidad,%20vinculo%20y%20duelo.pdf	2014/ Costa Rica	Se pretende analizar la construcción social de la masculinidad y los vínculos primarios como recurso para vislumbrar y delimitar los procesos de duelo desde la perspectiva dialéctica y compleja.	Los resultados del trabajo realizado en Wen han mostrado que los hombres consultan mayoritariamente por conflictos en relaciones significativas de pareja y de igual forma reflejan una marcada dificultad para elaborar el duelo por perdida del vínculo (Moreira, 2011). Se estima que tres de cuatro llamadas a la línea de apoyo para hombres, se centran en temas relacionados con l pareja, celos, comunicación, y consultas legales y en la dificultad de aceptar la

pareja s mujer es en homb res adult os que asiste n a grupo s de creci mient o perso nal en el instit uto Wen.				separación y pérdida de la misma.
---	--	--	--	--------------------------------------

6	Narración del duelo en la ruptura amorosa.	García Palza, D.F.(2014), Narración del duelo en la ruptura amorosa. Universidad Católica Boliviana “San Pablo” file:///C:/Users/Sjhoa/OneDrive/Escritorio/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION/Narración%20del%20duelo%20en%20la%20ruptura%20amorosa.pdf	2014/ San Pablo Bolivia	Determinar el tipo de duelo de los jóvenes. Identificar la fase del ciclo vital de la pareja. Establecer la etapa de amor en la que se efectuó la ruptura amorosa en los jóvenes. Determinar los procesos afectivos del duelo de pareja. Determinar las creencias de los jóvenes sobre la experiencia de ruptura amorosa.	El proceso de duelo en la ruptura amorosa es un tema bastante amplio y de gran interés cotidiano al haberlo experimentado por lo menos una vez en la vida, sin embargo, no existen muchas investigaciones acerca de este tema. El tener la capacidad de cerrar duelos y seguir adelante, es fundamental para el establecimiento de nuevos lazos amorosos, ya que sin estos la persona se estanca en un tiempo de su vida comparando experiencias, e inconscientemente repitiendo la situación. El tener herramientas para
---	--	---	----------------------------	---	---

				<p>Identificar las estrategias de afrontamiento frente al duelo de pareja.</p>	<p>superar la pérdida amorosa es de vital importancia para los jóvenes, ya que el formar lazos afectivos forma parte de la vida misma del ser humano.</p> <p>Esta idea misma hace difícil la comprensión de que toda relación que inicia debe llegar a su fin, tratando de evitar a toda costa la angustia de sentirse solo.</p>
7	<p>Celos y emociones: Factores de la relación</p>	<p>García Leiva, Patricia , & Gómez Jacinto, Luis , & Canto Ortiz, Jesús M. (2009). Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. Athenea</p>	<p>2009/ España</p>	<p>La investigación está orientada a conocer las diferencias entre hombres y mujeres en las situaciones desencadenantes</p>	<p>Los resultados revelan que las mujeres experimentan una mayor intensidad emocional que los hombres cuando piensan sobre la infidelidad de su pareja, ya sea emocional o</p>

	<p>ón de pareja en la reacci ón ante la infide lidad</p>	<p>Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social, (15),39-55. ISSN: 1578-8946. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=53712929003</p>		<p>de celos y cómo estas reacciones son afectadas por ciertas características de las relaciones de pareja</p>	<p>sexual. No hay diferencias importantes entre hombres y mujeres en cuanto al tipo de infidelidad que más les molesta: la infidelidad emocional. Además, se ha analizado la influencia del tipo de relación de pareja que mantienen los participantes en la experiencia emocional provocada por la infidelidad. La cuestión radica en observar cómo los hombres y las mujeres experimentan los celos y en preguntarse por los procesos psicosociales que se encuentran en la base de las diferencias inter e intrasexo, ya que ciertas</p>
--	--	--	--	---	---

					diferencias intersexo pueden deberse más a la construcción de la identidad (Harris, 2003 a), al papel desempeñado por la autoestima (DeSteno et al., 2006) y a síndromes aprendidos culturalmente (Hupka, 1991).
8	Relación entre la intensidad del duelo tras una ruptura de	Cuello,M. & Matías, A.(2021).“Relación entre la intensidad del duelo tras una ruptura de relación afectiva y la inteligencia emocional”. Universidad iberoamericana- UNIBE. https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/bitstream/123456789/1066	2021/ República Dominicana – Santo Domingo.	Explorar si existe una relación entre la intensidad del duelo tras una ruptura de relación afectiva y la inteligencia emocional.	Se encontró una relación entre la intensidad del duelo y la inteligencia emocional. A menor inteligencia emocional, mayor la intensidad del duelo. A mayor inteligencia emocional, menor la intensidad del duelo. Los resultados obtenidos no muestran una diferencia entre

	relación afectiva y la inteligencia emocional"	/4/17-1080_TF.pdf /			<p>ambos sexos con respecto a la intensidad del duelo ni a la inteligencia emocional, luego de una ruptura afectiva. Una persona con una inteligencia emocional baja tiende a sufrir más luego de una ruptura afectiva, y es más propensa a padecer un duelo complicado a raíz de este evento.</p> <p>En cambio, una persona con una alta inteligencia emocional puede tener un duelo no complicado y sufrir menos luego de la ruptura afectiva. En ambos sexos pueden pasar por un duelo complicado, o tener una intensidad del duelo</p>
--	--	---------------------	--	--	--

					mayor, el sexo no puede ser un predictor de cómo será la intensidad del duelo luego de una ruptura afectiva en los participantes encuestados.
9	Una mirada a la soltería masculina.	Gómez Ávila, A. & Salguero Velázquez, A.(2014) Una mirada a la soltería masculina. Reflexiones, 93 (2), 2014,79-87 Universidad de Costa Rica San José, Costa Rica https://www.redalyc.org/pdf/729/72933025006.pdf	2014/ Costa Rica	Análisis sobre las razones de la condición de soltería que dan los hombres profesionistas de nivel socio-económico medio del Estado de México	Los datos muestran que entre las razones para continuar solteros están: la defensa de la libertad, la renuencia a la proveeduría por la corresponsabilidad económica, y el impacto de los rechazos amorosos. Continúa en discusión si se están construyendo nuevas formas de “ser hombre”, si éstas pueden generar cambios a favor de

					<p>ambos géneros, o es una soltería basada en estereotipos tradicionales con tintes modernos. Se considera que la soltería masculina no es un estado de inadaptación, es una condición compleja que conlleva costos sociales, como reconocer el dolor del rechazo de una mujer, lo cual les lleva tiempo para recuperarse, pues hegemónicamente no es posible que una mujer rechace a un hombre, y eso los confronta. Para Barragán (2003), es probable que detrás de la desilusión que hay sobre la vida en pareja, ellos estén deseando una mejor</p>
--	--	--	--	--	---

					relación. No obstante, es algo que hay que seguir explorando; saber lo que los hombres piensan, valoran, perciben y hacen; las ambigüedades y contradicciones que experimentan, pues al menos, la forma en cómo viven su soltería, refrenda varios aspectos del modelo hegemónico.
--	--	--	--	--	--

Investigaciones cuantitativas					
N ^o	Título	Referencia	Año /Países	Objetivo	Principales resultados y conclusiones
1	Autoestima y dependencia	Banda Andrade, M.R	2018/	Determinar la correlación entre	Estudios sobre violencia en parejas de adolescentes

<p>emocional, en jóvenes víctimas y no víctimas de violencia en la etapa de enamoramiento institutos de educación pública Arequipa.</p>	<p>& Sarmiento Leyva, G. Y. (2018) Autoestima y dependencia emocional, en jóvenes víctimas y no víctimas de violencia en la etapa de enamoramiento o institutos de educación pública Arequipa. <i>Repositorio Universidad nacional san Agustín.</i> http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/hand</p>	<p>Perú</p>	<p>autoestima y dependencia emocional en jóvenes víctimas y no víctimas de violencia en la etapa de enamoramiento, en los Institutos Públicos de la ciudad de Arequipa.</p>	<p>y jóvenes revelan que la violencia en las relaciones de pareja se inicia por lo regular durante el enamoramiento y en la mayoría de los casos se acentúa en la convivencia. Cuando una persona depende emocionalmente justifica las conductas de la pareja de manera idealizada y suele tener celos irrealistas ante la ansiedad de perder; por tanto, es proclive a permitir violencia; piensa y cree que la pareja es única y exclusivamente de su pertenencia, es incapaz de terminar una relación violenta, debido a la importancia excesiva que adquiere la dependencia</p>
---	---	-------------	---	---

		le/UNSA/6527 /PSbaana.pdf? sequence=1&i sAllowed=y			antes que el amor. En Arequipa, en su estudio a estudiantes, muestra que el 61.5% de mujeres presenta dependencia emocional, mientras que en los varones el 62.1%.
2	Estilos de amor en hombres y mujeres, predictores de culpa en la relación de pareja.	Álvarez Ramírez, E., Barajas Márquez, M.W., & García Méndez. (2017). Estilos de amor en hombres y mujeres, predictores de culpa en la relación de pareja. Ibero	201 7/M éxic o	El objetivo consistió en analizar los estilos de amor que predicen la culpa en hombres y mujeres en una relación de pareja.	En conclusión, el amor puede estar asociado no sólo con sentimientos positivos sino también negativos, esto aunado a la experiencia personal del individuo y a los estilos que las personas tienen para manifestar el amor a su compañero. En este sentido, las personas que tienen un estilo apasionado tendrán una relación basada en afecto positivo; por el contrario, el

		<p>ciudad de México. 25(1), 49-57. https://www.redalyc.org/journal/1339/133957571006/html/</p>			<p>posesivo predice afecto negativo, ya que son estilos que incluyen celos, falta de confianza, posesividad y sentimientos de culpa. Por lo anterior, el objetivo de este estudio fue analizar los estilos de amor que predicen la experiencia de la culpa en hombres y mujeres que tienen una relación de pareja. En el caso de los hombres, al ser menos comprometidos en la relación o tener más de una pareja utilizarán más el chantaje al intentar resolver alguna situación que les haga sentir culpa y de este modo liberarse de este malestar; por el contrario, para que esto</p>
--	--	--	--	--	---

					sucedan en las mujeres debe existir un estilo maníaco, donde ella se comporte de manera persecutoria, sea celosa y dependiente.
3	<p>Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS).</p>	<p>Espinosa Sierra, V., Salinas Rodríguez. L., y Torres-Torija, C. S. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al</p>	<p>2017/México</p>	<p>El objetivo es determinar la incidencia de motivos de consulta relacionados con la pérdida por separación amorosa en el CREAS en estudiantes de diversas carreras y sugerir técnicas que podrían utilizar los terapeutas que atienden a los</p>	<p>El 59.615% de los estudiantes reportaron rompimiento de pareja, de este total el 46.923% corresponde a mujeres y el 12.692% a hombres. El 66.538% pertenece a la carrera de psicología, lo que puede estar relacionado con que los estudiantes presentan mayor sensibilidad para resolver sus problemas.</p>

		<p>Suicidio (CREAS). ScienceDirect. Diario de comportamiento, salud y problemas sociales.9 (2), 27-35.https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007078018300026</p>		<p>usuarios en crisis que solicitan el servicio</p>	
4	<p>Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico// México</p>	<p>Sánchez Aragón, R. & Martínez Cruz, R. (2014). Causas y caracterización de las etapas</p>	<p>México /2014</p>	<p>1) identificar las etapas del duelo romántico, 2) explorar su orden y distancias psicológicas, y 3) conocer la</p>	<p>El duelo por rompimiento amoroso es un tema cuya experiencia interesa al estudioso de las relaciones personales, al científico de las emociones, al psicólogo clínico o de la</p>

		<p>del duelo romántico.</p> <p>Acta de investigación psicológica.4(1), 1329-1343.</p> <p>file:///C:/Users/Sjhoa/OneDrive/Escritorio/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION/Causas%20y%20Caracterización%20de%20las%20Etapas%20del%20Duelo%20Romántico.pdf</p>		<p>experiencia de dichas etapas dependiendo de la causa del rompimiento amoroso.</p>	<p>salud cuya tarea profesional llega directamente a las personas. Esta importancia radica, justamente en que un tema así atañe a todo ser humano. Las pérdidas físicas y afectivas que se dan en contextos personales cercanos, representan un reto para quien las vive, pero también para quien –en su labor cotidiana busca ayudar o apoyar a quien sufre de ella</p>
--	--	--	--	--	--

5	Dependencia emocional en pareja	Hernández Bernabé, E. (2017). Dependencia emocional en pareja. Universidad pontificia de salamanca, file:///C:/Users/Sjhoa/OneDrive/Escritorio/PROYECTO%20ODE%20INVESTIGACION/Dependencia%20emocional%20en%20la%20pareja.pdf	2017/ España	Profundizar en la connotación negativa de la palabra dependencia. El sentido patológico que lleva a depender de múltiples formas de una persona, en este caso emocionalmente de la pareja, o de las múltiples relaciones de pareja que se den a lo largo del ciclo evolutivo.	Sintetizando, parece ser que la dependencia emocional como sintomatología está bastante presente en nuestra sociedad, en mayor o menor medida, aunque no se presente específicamente una patología o un trastorno de la personalidad. Desde la infancia es fundamental fomentar conductas de independencia dentro de las relaciones interpersonales y en la relación intrapersonal. Debemos tener en cuenta todos los aspectos valorados previamente con el fin de prevenir la normalización de este padecimiento.
---	---------------------------------	--	-----------------	---	--

					Consideramos necesario darle importancia al estudio de la dependencia emocional, lo cual nos puede ayudar a generar conductas futuras basadas en la racionalidad y no en la necesidad.
6	Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana	Mendoza, C.B & Gaytán Araujo, E.V (2020).Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima	2020/ Lim a Per ú	El objetivo de esta investigación fue comparar los estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana.	Se confirma la hipótesis nula 1, 2 y 3, las cuales indican que no existen diferencias significativas en los estilos de afrontamiento enfocado en el problema, enfocado en la emoción y otros estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana ya que no recibieron evidencia

		<p>Metropolitana. Tesis universidad san Ignacio de Loyola.https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/530cddb5-7a28-4253-b9dc-a5820e41474b/content</p>			<p>estadísticamente significativa. Cabe destacar que los factores sociales también imponen ciertos estereotipos que son como lineamientos de comportamiento para la mujer y el varón, es por ello que en la actualidad los jóvenes no evidencian diferencias en el uso de estilos de afrontamiento en una ruptura de pareja, porque estos están movidos por tendencias culturales actuales donde no necesariamente se siguen teniendo características del pasado dejando así los estereotipos de épocas pasadas.</p>
--	--	---	--	--	--

7	<p>Diferencias entre los estilos de amar que tienen hombres y mujeres y sus reacciones de Estrés Postraumático tras la ruptura de su relación</p>	<p>Chung, Man Cheung, Farmer, Steven, Grant, Keren, Newton, Rebecca, Payne, Sally, Perry, Melissa, Saunders, Jenny, Smith, Charlotte, & Stone, Nina. (2002). Diferencias entre los estilos de amar que tienen hombres y mujeres y sus reacciones de Estrés Postraumático</p>	<p>200 2/R eino Uni do</p>	<p>Explorar 1) las diferencias existentes entre el sexo femenino y el masculino a la hora de manifestar síntomas de estrés postraumático tras la ruptura de una relación sentimental, 2) las diferencias en el estilo de amar que presenta cada sexo durante la relación y, 3) la interacción entre el sexo, el estrés traumático y las distintas maneras de expresar el amor.</p>	<p>El 28% de los hombres les venían con frecuencia a la mente imágenes sobre el final de la relación. Aseguraban que, a pesar de que intentaban evitarlo, pensaban con frecuencia en la ruptura (el 24%). Otro 24% de estos hombres, con frecuencia cualquier cosa podía hacerles pensar en la ruptura y, además, sus sentimientos podían verse afectados por estos recuerdos. El 16% de los miembros de este grupo sufría crisis o episodios emocionales en relación con estos recuerdos. En cuanto a la evitación, el 24% intentó sentirse triste cuando pensaban en la</p>
---	---	--	--	--	---

		<p>tras la ruptura de su relación. The European journal of psychiatry (edición en español), 16(4), 204-215. Recuperado en 13 de noviembre de 2023, de http://scielo.iii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1579-699X2002000400002&lng=es&tlng=es.</p>			<p>ruptura. El 20% se sentía como si la relación no hubiese terminado y trató de no hablar sobre ello. El 16% procuró apartar de su memoria la ruptura de sus relaciones, aunque eran conscientes de que aún no habían logrado superar el problema.</p>
--	--	--	--	--	---

11.3 N°2 Categorías y preguntas de la entrevista semiestructurada

<i>Estilos de afrontamiento</i>			
CATEGORÍA	OBJETIVO	SUBCATEGORÍA	PREGUNTAS/ EJES DE DISCUSIÓN
A			
Focalizado en las <i>emociones</i>	Buscar apoyo social, buscar pertenencia, invertir en amigos íntimos, acción social, buscar apoyo	Apoyo social (si lo buscan o no)	¿Qué personas lo acompañaron durante este momento que usted vivió? ¿Cómo fue el apoyo que le brindaron las personas que acompañaron su proceso de separación?
		Apoyo espiritual (si lo buscan o no)	¿ Desde sus creencias, usted busco apoyo espiritual?

	espiritual, buscar ayuda profesional.		
		Apoyo profesional (si lo buscan o no)	¿En este proceso le sugirieron buscar ayuda profesional? ¿Qué tipo de ayuda busco(psicológica, médico)?
Focalizado en la <i>solución del problema</i>	Concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, distracción física.	Estrategias de resolución del problema	¿Cuénteme qué actividades realizó en el proceso de separación?
		Actividades empleadas para afrontar la situación	¿De estas actividades cuáles cree usted que ayudaron en el proceso de separación?
		Actitud positiva u optimismo	¿En qué le aportó la ruptura amorosa a su vida personal?

Focalizado en la <i>evitación</i>	Preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse, reservarlo para sí.	Diálogo para conservar la relación	¿Ha contemplado la posibilidad de recuperar la relación?
		Auto inculparse por la situación que vive.	¿En algún momento se ha sentido culpable de la finalización de la relación?
		Intención de evadir el problema.	¿En el momento de la separación qué fue lo primero que hizo?

11.4. N° 3 INSTRUMENTO

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Estilos de afrontamiento de un grupo de hombres frente al duelo por ruptura amorosa.

Información sociodemográfica

Edad:

- Entre 20 y 25 años

- Entre 25 y 30 años
- Entre 30 y 35 años
- Entre 35 y 40 años

Ocupación:

- Empleado.
- Desempleado.
- Independiente.

MÁXIMO NIVEL ACADÉMICO ALCANZADO

- Primaria
- Bachiller
- Técnico
- Tecnólogo
- Pregrado
- Postgrado

Hace cuánto tiempo tuvo su última convivencia en pareja (meses):

- 1 y 4 meses
- 5 y 8 meses
- 9 y 12 meses

HABLEMOS SOBRE EL PROCESO DEL DUELO:

A continuación, se le presentará una serie de preguntas que permitirán identificar los estilos de afrontamiento frente al duelo por ruptura amorosa que tiene un grupo de hombres en la ciudad de Cali.

La información proporcionada es anónima. No existen respuestas correctas ni incorrectas, solo opiniones personales. Por eso te pedimos la máxima sinceridad en tus respuestas.

Se agradece por la colaboración al responder

1. ¿En el momento de la separación qué fue lo primero que hizo?
2. ¿Cuénteme qué actividades realizó en el proceso de separación?
3. ¿De estas actividades cuáles cree usted que ayudaron en el proceso de separación?
4. ¿Qué personas lo acompañaron durante este momento que usted vivió?
5. ¿Cómo fue el apoyo que le brindaron las personas que acompañaron su proceso de separación?
6. ¿En este proceso le sugirieron buscar ayuda profesional?
7. ¿Qué tipo de ayuda busco(psicológica, médico)?
8. ¿Desde sus creencias, usted busco apoyo espiritual?
9. ¿Ha contemplado la posibilidad de recuperar la relación?
10. ¿En algún momento se ha sentido culpable de la finalización de la relación?
11. ¿En qué le aportó la ruptura amorosa a su vida personal?

11.2 No 4 Consentimiento informado

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Cali ____ de ____ del 2023

Soy estudiante de pregrado (psicología) de la Universidad Antonio Nariño. Como parte culminación de mis estudios, estoy desarrollando una investigación titulada “ estilos de afrontamiento frente al duelo por ruptura amorosa que tiene un grupo de hombres ”, su objetivo es describir los estilos de afrontamiento frente al duelo por ruptura amorosa que tiene un grupo de hombres entre los 20 y 40 años. Este proyecto tiene una finalidad académica; no tiene una finalidad comercial. Por lo que la información que nos brinde será tratada de manera confidencial y anónima. En ningún caso sus respuestas serán presentadas acompañadas de su nombre o de algún dato que lo indique.

Si usted acepta participar, le pediré que me permita entrevistarle, la entrevista tendrá una duración aproximada de 30 minutos.

Su colaboración no tiene ninguna recompensa material o económica y usted es libre de no ayudar o de retirarse cuando lo desee. Sus opiniones y aportes se usarán exclusivamente de carácter académico. Si usted me autoriza, sus respuestas serán grabadas y posteriormente digitadas.

Su contribución es totalmente voluntaria y puede darla por terminada en cualquier momento. Asimismo, puede plantear todas sus dudas respecto a la investigación antes, durante y después del desarrollo de la investigación.

Si está de acuerdo por favor escriba SI o NO con su puño y letra en cada una de las casillas y escriba su nombre y datos de contacto

- Acepto participar de manera libre y voluntaria en este proyecto y entiendo que no recibirá recompensa material o económica y que puedo retirarme cuando lo desee.
- Autorizo a que grabe la entrevista y tome apuntes durante la misma.
- Solicito que no revele mi nombre y si mis opiniones son citadas solicito que se haga de manera anónima.
- Solicito que me haga llegar copia del trabajo de grado o de las publicaciones que se deriven de esta investigación.

Nombre de participante

Correo electrónico:

Teléfono:

