



Impacto psicológico de la separación en los miembros de la pareja

Eva Sandrith Escobar Vidal

Geraldine Gamboa Salas

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogas

Asesora

María Helena Ramírez Pérez, Magíster en Ciencias Sociales y Humana

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Psicología

Apartadó, Antioquia, Colombia

2024

Cita

(Gamboa Salas & Escobar Vidal, 2024)

Referencia

Gamboa Salas, G., & Escobar Vidal, E. S. (2024). *Impacto psicológico de la separación en los miembros de la pareja* [Trabajo de grado profesional].

Estilo APA 7 (2020)

Universidad de Antioquia, Apartadó, Colombia.



Biblioteca Sede Apartadó

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

Rector: John Jairo Arboleda Céspedes

Decana: Alba Nelly Gómez García

Jefe departamento: Alberto Ferrer Botero

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

A Dios quien me dio la vida y a mí.

Geraldine Gamboa

Dedico este trabajo a mis padres, quienes me han brindado amor y apoyo incondicional, así como a mi hermana, por su constante aliento en los momentos difíciles. También quiero dedicar este logro a esa personita especial que vino a llenar mi vida de felicidad, y a mí misma, por mi esfuerzo y dedicación para seguir adelante a pesar de todas las dificultades encontradas en el camino. Hubo momentos en los que pensé que no sería capaz de continuar, pero gracias a mi resiliencia y determinación pude superar los obstáculos y alcanzar este logro.

Eva Escobar

Agradecimientos

Agradecemos profundamente a nuestros padres por su amor y apoyo incondicional; a la Universidad de Antioquia, por proporcionarnos una educación de calidad y las herramientas necesarias para nuestro desarrollo profesional; a nuestros profesores, especialmente a nuestra asesora de trabajo de grado, María Helena Ramírez, por su dedicación y enseñanzas; a nosotras mismas por nuestra capacidad para comprendernos y apoyarnos constantemente; y a los participantes de nuestra investigación, por su tiempo y disposición. Sin ustedes, este logro no habría sido posible.

Tabla de contenido

Resumen.....	7
Abstract.....	8
Introducción	9
1. Planteamiento del problema.....	11
1.1. Antecedentes.....	13
2. Justificación.....	16
3. Objetivos	18
3.1. Objetivo general.....	18
3.2. Objetivos específicos	18
4. Pregunta de investigación	18
5. Referentes Conceptuales	19
5.1. ¿Qué es una pareja?	19
5.1.1. Definición	19
5.1.2. Elección de pareja	21
5.1.3. Tipología de parejas	23
5.2. El amor	25
5.2.1. Definición	25
5.2.2. Analicemos el amor.....	26
5.2.3. El Amor de antes y de ahora.....	29
5.3. La separación.....	30
5.3.1. ¿Separación o ruptura?	30
5.3.2. Factores que influyen en la separación	32

5.3.3. La separación como una muerte	33
5.3.4. Etapas de la separación.....	34
6. Metodología	36
6.1. Población y muestra.....	37
6.2. Instrumento.....	37
6.3. Criterios de Inclusión y Exclusión.....	38
6.3.1. Criterios de Inclusión:	38
6.3.2. Criterios de Exclusión:	38
6.4. Procedimiento.....	39
6.5. Plan de análisis	39
6.6. Procedimiento de Análisis.....	40
6.7. Consideraciones éticas	41
7. Resultados	43
7.1. Categorías.....	44
7.1.1 Ambivalencia	44
7.1.2 Celos.....	46
7.1.3 Dolor.....	48
7.1.4 Cambios sociales.....	49
7.1.5 Sensación de soledad.....	51
7.1.6 La pérdida.....	52
7.1.7 Mecanismos de defensa.....	53
7.1.8 Indiferencia	59
7.1.9 Estrategias de afrontamiento.....	61
7.1.10 Autoconocimiento	62

7.1.11 Subcategorías 63

8. Discusión..... 66

9. Conclusiones 73

10. Recomendaciones 76

Referencias..... 78

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo explorar el impacto psicológico de la separación en los miembros de la pareja. La separación de parejas es un proceso conocido por ser doloroso y demandante tanto a nivel psicológico como en ocasiones físico. A pesar de ser un fenómeno común, suele pasar desapercibido en gran medida. Por lo tanto, resulta crucial comprender sus implicaciones y las reacciones que provoca en quienes lo experimentan.

Para abordar esta temática, se realizaron entrevistas semiestructuradas con ocho personas mayores de edad de los municipios de Turbo, Apartadó y Chigorodó, en la región de Urabá, que han experimentado una separación de pareja en tiempos recientes.

Los hallazgos de la investigación revelan que la separación de pareja conlleva la emergencia de sentimientos ambivalentes, celos, dolor y cambios sociales en los individuos afectados. Estos aspectos pueden tener un impacto significativo en el bienestar psicológico de las personas. Además, se observa la aparición de sentimientos de indiferencia y el empleo de diversas estrategias de afrontamiento como mecanismos para seguir adelante tras la separación.

Palabras clave: Impacto psicológico, separación, pareja.

Abstract

The present research aims to explore the psychological impact of separation on each member of the couple. Couple separation is a known process to be painful and demanding both psychologically and, at times, physically. Despite being a common phenomenon, it often goes largely unnoticed. Therefore, it is crucial to understand its implications and the reactions it provokes in those who experience it.

To address this issue, a series of semi-structured interviews were conducted with eight adults from the municipalities of Turbo, Apartadó, and Chigorodó, in the Urabá region, who have experienced a recent couple separation.

The findings of the research reveal that couple separation entails the emergence of ambivalent feelings, jealousy, pain, and social changes in the affected individuals. These aspects can have a significant impact on people's psychological well-being. Additionally, the emergence of feelings of indifference and the use of various coping strategies are observed as mechanisms to move forward after the separation.

Keywords: Psychological impact, separation, couple.

Introducción

El presente trabajo busca, indagar, conocer y analizar acerca de uno de los fenómenos sociales más invisibilizados por nuestra sociedad actual, el cual es el impacto psicológico que tiene la separación en los miembros de la pareja.

Sin embargo, relegar este tema, a conceptos meramente científicos y teóricos lo reduce y resta cierto grado de importancia, ya que, además, este es un fenómeno que se vive en la cotidianidad, por tanto, se hace necesario indagar qué significa, representa y ocasiona en el sujeto una ruptura del vínculo amoroso dentro de la vida cotidiana. En nuestro medio, es común ver, aparentemente a unánime voz, cómo de forma categórica la sociedad se refiere al vínculo de la pareja como algo frágil, delicado que está muy próximo a quebrarse y dejar de existir. Lo cual lleva a los sujetos a tener desconfianza a la hora de establecer vínculos profundos, relaciones de pareja o en su defecto a llevarlas con el sumo cuidado para evitar tener el menor daño emocional posible.

Este tema surge a partir de la observación de nuestro contexto, en el cual pudimos evidenciar todo el dolor y sufrimiento que deja la separación en algunas personas. Cabe destacar que de una separación o ruptura amorosa surgen muchas otras problemáticas tales como precipitantes de problemas psicológicos, ansiedad, depresión, violencia física, psicológica, económica, verbal, acoso, la alienación parental en caso de la existencia de hijos, entre otros.

Despertando así la curiosidad de querer saber o conocer cuáles son las marcas, signos, impresiones, sensaciones etc., que deja la ruptura de un vínculo amoroso. Esto con el fin de visibilizar qué consecuencias quedan en algunos de los miembros de la pareja, ya sean emocionales, psicológicas o sociales.

Por lo anterior, el objetivo general planteado fue: Conocer cuál es el impacto psicológico que tiene la separación en los miembros de la pareja. Para ello se llevó a cabo un trabajo cualitativo a través de la entrevista semiestructurada, en la que se indagaron aspectos como: tiempo de separación, cambios ocasionados a nivel personal, familiar, social.

Este trabajo da cuenta del proceso y para ello inicia con el planteamiento del problema y los antecedentes, los objetivos, la justificación, la pregunta de investigación, se pasa luego a la presentación de los referentes conceptuales, la metodología contando con las consideraciones éticas, para avanzar con la presentación de los resultados de las entrevistas y la discusión derivada de ellas. Finalmente se plantean las conclusiones, algunas recomendaciones para futuras investigaciones y la bibliografía.

1. Planteamiento del problema

Tener un acompañante en este trayecto que denominamos “vida” conlleva una serie de procesos a nivel psicológico en las personas, ya que son muchas cosas las que se comparten con los denominados “compañero o compañera de la vida”. Puesto que tener una pareja, implica tener un vínculo íntimo, de afecto, de compartir espacios y economía, la creación de una familia en común, entre otros.

Este nivel de involucramiento que existe precisamente en los implicados en una relación amorosa es lo que se vuelve particularmente traumático y doloroso al momento de la separación de la pareja, ya que la ruptura del vínculo amoroso significa dejar el estilo de vida que se venía llevando hasta ahora, lo cual posiblemente puede generar en ocasiones malestar en cada uno de los miembros de la pareja y en algunos casos generar un sentimiento de paz y liberación. En el presente trabajo nos centraremos en el impacto psicológico que tiene la separación en la pareja.

Entendemos por “Impacto psicológico” el conjunto de cambios comportamentales, de pensamiento o emocionales que aparecen o se intensifican, como consecuencia de la experiencia de algún tipo de situación que implica una pérdida, un daño o una amenaza intensos, importantes o prolongados (Moreno, Cestona & Camarena 2020).

La separación es un acontecimiento frecuente en la sociedad actual, y quizá uno de los que está dejando secuelas importantes en quienes lo tienen que vivir; es importante destacar que este proceso afecta a los cónyuges por la disolución vincular y por el enfrentamiento a un cambio inminente, (Johnson y Rosenfeld 1992).

Para cada ser humano la pareja es extremadamente importante por todo lo que de ella se recibe, desde el punto de vista biológico, social, emocional y psicológico, lo cual, incluye la

organización, formación inicial y desarrollo permanente de los procesos cognoscitivos, aspectos muy importantes de la inteligencia humana, los valores, las cualidades y rasgos del carácter (Megret, 2013).

La relación de pareja puede ser entendida como la unión que existe entre dos personas de manera voluntaria, las cuales, buscan un bien común y estabilidad. En la actualidad, las relaciones de pareja resultan ser la relación interpersonal con mayor nivel de intimidad (Kapp & Vangelisti, 2005).

Valladares (2008), nos explica que la pareja cumple funciones importantes en el desarrollo biológico y social del ser humano y ha asegurado, junto a otros grupos sociales, la socialización y educación del individuo para su incorporación a la vida social y la transmisión de valores culturales de generación en generación.

Adicional a lo anterior, a la expectativa de satisfacción de las necesidades, en el vínculo de la relación de pareja, surgen ideales. Por ejemplo, él puede esperar que ella, haga los oficios de la casa, que cocine, lave la ropa, lo reciba con cariño cuando llegue del trabajo y esté dispuesta a hacer el amor cuando él quiera, u otras cosas que provienen de su propia educación, expectativas e ideales. A su vez, ella tiene igualmente otras expectativas: que él sea productivo, arregle los aparatos domésticos, pueda llegar temprano a casa y esté con ella el fin de semana. (Rojas, 1994)

Estos ideales no solo atañen a las parejas, sino también a las personas que los rodean, bien sea a la familia o los amigos, por los ideales que a su vez se tienen en la relación de pareja y los ideales que se tienen para cada género.

A continuación, haremos una revisión conceptual de lo encontrado en la literatura acerca del proceso de separación y de cómo esta causa unas implicaciones psicológicas en los miembros

de la pareja, independiente del género, como la autoestima, las emociones, los sentimientos, las expectativas de vida, etc.

1.1. Antecedentes

Abraham Maslow (1954) citado en (Ovejero, 2010) en su ensayo llamado Una teoría sobre la motivación humana, nos propone la jerarquización de las necesidades o motivaciones humanas en forma de una pirámide, también conocida como la pirámide de las necesidades humanas, donde básicamente nos propone que el ser humano tiene una lista de necesidades a ser satisfechas las cuales son: necesidades básicas o fisiológicas, necesidades de seguridad y protección, necesidades sociales o de afiliación, necesidades de estima o reconocimiento, necesidades de autorrealización sin embargo existe una particularidad, y es que la satisfacción de las necesidades superiores no puede darse hasta que las necesidades en eslabones inferiores no se hayan cubierto de manera total o parcial.

Como vemos, las necesidades de protección, afiliación y seguridad son motivaciones poderosas para todo ser humano según la teoría de la pirámide de Maslow, ya que de no ser satisfechas podría causar según Ovejero (2016) daños a la salud emocional y bienestar mental del individuo.

Adicional a lo anterior, a la expectativa de satisfacción de las necesidades, en el vínculo en la relación de pareja, surgen ideales que no solo atañen a las parejas, sino a las personas que los rodean, bien sea la familia o los amigos, por los ideales que a su vez se tienen de la relación de pareja y los ideales que se tienen para cada género.

La separación en la mayoría de los casos puede ocasionar impacto psicológico en diferentes niveles en los miembros de la pareja. La sensación de fracaso se hace presente en al menos uno de los miembros de la pareja (Testor, Davins, Valls y Aramburu 2009). Aunque la separación cristaliza una situación que ya era conflictiva, o no necesariamente conflictiva, supone también oficializar la ruptura de la pareja, lugar privilegiado y de la protección. (Meltzer & Harris y Pérez Testor, 2006).

Es decir, la separación, a veces es el resultado de conflictos, desavenencias o simplemente la falta de interés común que hay en la pareja, o en uno de sus miembros. Por tanto, el estilo de vida que lleva a la pareja a cambiar drásticamente su relación amorosa y ese vínculo de contacto físico y de protección que construye la pareja que hay en hombres y mujeres se rompe en muchos de los casos de manera definitiva. (Eguiluz 2014).

Cuando dos personas emprenden una vida en pareja, los proyectos y anhelos de cada uno respecto al futuro se encuentran, y así se enfrentan al desafío de definirlos en conjunto ahora que la vida de cada uno se encuentra ligada a la vida del otro. De modo tal que se definen ciertos aspectos de sí mismos, y se plantean la vida, se encuentran entonces vinculados a cómo han decidido vivir su vida en pareja (Caseres, Manhey y Vidal, 2009).

Por tal motivo cuando la relación de pareja termina, aquellos que la componían deben enfrentar la difícil situación de redefinir aspectos importantes de la individualidad. (Caseres, Manhey y Vidal, 2009). De esta manera se va formando una situación psicológica particular que denominaremos duelo. En las situaciones de ruptura vincular el proceso de duelo inicia mucho antes de la separación. Cuando empieza a imponerse el sentimiento de que no hay manera de recomponer la relación, empieza el proceso con la sensación de pérdida (Testor, Davins, Valls & Aramburu, 2009).

Conviene aclarar que hay algunas separaciones que no generan un duelo, sino una sensación de liberación y de descanso. Para otras en cambio la separación produce en la pareja sensación de fracaso, no obstante, cabe destacar que, en algunos casos, puede aparecer además el sentimiento de liberación, por haber decidido solucionar un problema insoportable o un paso decisivo hacia un nuevo camino. Pero la duda, la sensación de haber fallado y la culpa generan desazón y un profundo sentimiento de pérdida (Pérez Testor, 2009).

Los fenomenólogos contemporáneos definen la separación como la ruptura emocional que va ligada a dos o más situaciones. (Gómez-Díaz 2011). La separación amorosa es un trauma difícil de superar en la medida en que no se transforme o se resignifique lo sucedido y sin resignificarse a si mismo paralelamente.

La separación se presenta en algunos casos como una situación traumatizante, aunque hay excepciones, como se dijo anteriormente, la separación puede generar liberación. En el ámbito de pareja podemos hablar de que la separación produce una pérdida, ya que significa un alejamiento de las costumbres, cambio o abandono del estilo de vida y de la construcción de la vida en conjunto. Por lo cual se hace necesario la investigación de la psicología en este campo para poder empezar a esclarecer cuáles son esas consecuencias psicológicas que puede generar la separación o la ruptura de la relación amorosa.

2. Justificación

La separación de la pareja es un proceso que cambia la estructura de las relaciones y, por ende, la vida de los individuos que conformaron la pareja ya sea el hombre o la mujer. En las últimas décadas, estas relaciones han experimentado un proceso dinámico de transformación, tanto en su estructura como en su posición dentro de la sociedad. Destaca especialmente el empoderamiento de la mujer, quien ha adoptado roles y responsabilidades distintos a los que predominaban hace medio siglo. Actualmente, las mujeres tienen acceso a la educación en igualdad de condiciones con los hombres y han incursionado en el ámbito profesional, lo que les otorga una mayor independencia económica y una voz más significativa en el ámbito social y familiar. Este cambio ha generado un impacto a nivel social en la pareja, ya que el rol de la mujer ha sufrido una transformación, obligando al hombre a cambiar el rol que cumplía en la relación. Debido a esto, la pareja ha experimentado grandes cambios que, en ocasiones, pueden derivar en crisis en el vínculo amoroso.

Las parejas deben ser capaces de presentar cierto grado de cooperación en medio del conflicto, para que el proceso de separación pueda avanzar (Resnick 1998). Cuando ambos miembros de la pareja deciden que la separación es la única vía para solucionar el problema en la pareja, se hace necesario un convenio mutuo de separación o una "separación bilateral". Es decir, que de forma voluntaria y consciente ambas partes decidan romper definitivamente la relación. Pero esto no en todos los casos es posible, ya que existen ocasiones donde las pautas son tan conflictivas que la pareja ha ido construyendo un alto nivel de conflicto a lo largo de la vida en común, y esto puede generar así separaciones contenciosas (Bolaños, 1998). Hemos entendido que esto puede ser perjudicial para la pareja implicada directamente en el proceso de separación.

Aunque la experiencia de la separación de parejas es algo con lo que muchos de nosotros podemos identificarnos, es un fenómeno que recibe relativamente poca atención en la bibliografía consultada. Sin embargo, en la práctica clínica, la situación es diferente, ya que cada vez más parejas acuden a consultorios psicológicos, a menudo buscando orientación sobre si la separación es la mejor opción para ellos. Este aumento en la demanda de ayuda profesional evidencia el impacto emocional significativo que la separación puede tener. Por tanto, es crucial reconocer que el estudio de este tema contribuye no solo al campo de la psicología en general, sino también a la psicología clínica y a diversas disciplinas como Trabajo Social, Medicina y Antropología entre otras. Además, este tema puede ser de interés para estudiantes de diversas áreas relacionadas con el estudio de las relaciones interpersonales y la salud mental, para parejas que están considerando la separación y personas que están pasando por una separación. Este conocimiento también puede ser útil para las personas responsables de políticas públicas, ya que podría motivar el desarrollo de programas y recursos para apoyar a las personas que atraviesan una separación, así como promover estrategias de prevención y manejo de crisis en el ámbito social.

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

- Conocer cuál es el impacto psicológico que tiene la separación en los miembros de la pareja.

3.2. Objetivos específicos

Objetivos Específicos:

- Determinar cómo se ven afectados los miembros de la pareja con la separación.
- Explorar cuáles cambios ha percibido el sujeto en sí mismo y en su entorno
- Identificar de qué manera los miembros que conformaban la pareja, afrontan o superan el proceso de separación.

4. Pregunta de investigación

¿Cuál es el impacto psicológico que tiene la separación en los miembros de la pareja?

5. Referentes Conceptuales

5.1. ¿Qué es una pareja?

5.1.1. Definición

Al hablar de la relación pareja nos referimos a dos personas que están relacionadas entre sí de una forma íntima, emocional y a menudo romántica. Cuando nos adentramos en el concepto de pareja, nos sumergimos en la conexión única y profunda que existe entre dos individuos. Esta relación va más allá de la mera interacción social, adentrándose en la esfera de lo íntimo y lo emocional. La pareja no solo comparte momentos de intimidad física, sino también de apoyo mutuo en un nivel emocional profundo. Es común encontrar en estas relaciones un componente romántico, donde el afecto y la pasión juegan un papel crucial. La complicidad y el entendimiento mutuo son pilares fundamentales de esta unión, que se construye sobre la base del respeto, la confianza y la empatía. En este vínculo, ambos individuos se comprometen a acompañarse en el camino de la vida, compartiendo alegrías, tristezas, logros y desafíos, enriqueciendo así su experiencia vital a través del amor y la compañía mutua.

A lo largo de la existencia del ser humano se ha visto en la mayoría de las ocasiones, bien sea por imposiciones culturales con intereses económicos de por medio, o necesidades biológicas que buscan ser reguladas mediante normas implícitas, obligado socialmente a buscar una pareja.

Una pareja unida sentimentalmente, es un sistema que tiene propiedades únicas que le pertenecen por encima de las características de los elementos que se combinan para formarla. Es decir, la realidad de una estructura de una pareja es diferente a la de los miembros individuales; es algo más. Es una intrincada red de interacciones en las que cada uno es influido e influye en el otro y así sucesivamente en forma de causalidad circular. De esta manera uno de los individuos no solo expresa su propio sentir, sino que manifiesta sensaciones emociones y percepciones a partir del otro.

Cuando un problema surge en la relación de pareja, hay una tendencia social e individual a culpar al otro. Sin embargo, los problemas o vicisitudes que surgen son problemas que atañen a ambos miembros de la pareja.

La relación de pareja está orientada a la expresión del vínculo más íntimo. Este vínculo implica varios factores: sentimientos amorosos, atracción física y necesidad sexual, entre otros. Estos factores se dan en primer lugar por la necesidad de buscar a quien pueda satisfacer las necesidades afectivas. En segundo lugar, también es necesario destacar, que dentro de la pareja existe la búsqueda del Yo en el otro. Es decir, la imagen de sí mismo, relacionada a su vez con una imagen de la familia de origen, que incluye a su vez la búsqueda de estabilidad y seguridad. (Rojas 1994).

En la actualidad, no podemos desconocer los cambios sociales que han representado una modificación en varios aspectos de la vida, por supuesto, la pareja también entra en una serie de cambios: a partir de los años sesenta se presenta una serie de variaciones en el comportamiento de la pareja. En primer lugar, se han fortalecido más áreas de la persona, áreas tales como el trabajo, la competencia personal, la disminución del soporte familiar, el cual, solía ser más común en generaciones anteriores. Estos cambios han brindado tanto en hombres como en mujeres jóvenes una mayor libertad e independencia en la toma de decisiones con respecto a sus relaciones de pareja.

Por otro lado, también debemos reconocer que simultáneamente con lo anterior se ha evidenciado un mayor crecimiento personal e independencia en la mujer lo cual, por supuesto, tiene una repercusión en la configuración de la pareja hoy en día, siendo esta repercusión favorable o desfavorable para el vínculo, ya que puede ocasionar el rompimiento o precisamente fortalecerlo.

Antes la pareja se enfrentaba a tener que concebir a la pasión amorosa de una manera obligatoria, y cuando se presentaba esta situación simplemente el arrebató erótico era muy escaso, sin deseos de pasión por ese otro, por otra parte, hoy en día en algunos casos, se ama a su pareja con una intensidad pasional que es mutua entre los dos miembros que conforman una pareja.

Otro cambio que debemos destacar es la mayor flexibilidad que existe por parte de instituciones religiosas frente a los conflictos familiares y la inestabilidad matrimonial, ya que cada vez aumentan las causales de separación. Por ejemplo, en los años 50 existían muy pocas causales de nulidad; hoy son muchas las causales para lograrlo.

5.1.2. Elección de pareja

Amar y ser amado constituye una de las experiencias humanas más estimulantes y significativas. La ausencia de afecto o amor, por ende, conlleva a un gran sufrimiento. En la base del amor yace el origen de muchas patologías mentales (Scarano, 2005).

La elección de pareja despierta emociones placenteras y otorga un propósito especial a la vida, proporcionando al individuo un sentido de identidad, confianza y motivación para seguir adelante. Sin embargo, con el tiempo y la convivencia diaria, se adquiere una mayor conciencia sobre la elección realizada, lo que puede conducir a la decisión de continuar o interrumpir la relación. Por tanto, la relación de pareja es un proceso que inicialmente se siente y posteriormente se razona.

En la elección de pareja, solemos depositar expectativas idealizadas de bienestar y placer, a menudo pasando por alto aspectos de la realidad como la convivencia diaria y las dinámicas interpersonales. Consciente o inconscientemente, esperamos que nuestra pareja cubra las carencias

previas y solucione todas nuestras dificultades, cargándola con la responsabilidad de satisfacer nuestros deseos y necesidades.

En la cultura popular actual, encontramos una lista extensa de requisitos que se espera cumpla una pareja: Que sea, saludable, amable, respetuosa, considerada, responsable, trabajadora y físicamente atractiva. Sin embargo, surge la pregunta: si tenemos claros los aspectos que deseamos en una pareja, ¿por qué es tan común equivocarse? ¿Está el fracaso inherente a la idea de tener una pareja?

Es crucial considerar el estado psicológico de una persona al buscar una pareja. Antes de embarcarse en una relación, el individuo debe reflexionar internamente o, en su defecto, en psicoterapia, sobre sus propios anhelos para establecer relaciones congruentes consigo mismo. La falta de claridad en este sentido puede dar lugar a una posterior insatisfacción en la relación establecida con la pareja.

Para los psicoanalistas, el proceso de elección de pareja se basa en lo que denominan "lo edípico", refiriéndose a un conjunto de ideas, emociones e impulsos, en su mayoría o completamente inconscientes, que se centran en las relaciones entre padres e hijos, y que estructuran y organizan el funcionamiento mental (Scarano, 2005).

Según Sigmund Freud, el complejo de Edipo se caracteriza por el profundo amor hacia el progenitor del sexo opuesto y la rivalidad o rechazo hacia el progenitor del mismo sexo, o viceversa, así como por la ambivalencia entre sentimientos de amor y odio y las dinámicas que estos generan.

Por consiguiente, el psicoanálisis enfatiza la importancia de la relación con los padres en el desarrollo psíquico. Cuando los padres fomentan la capacidad de pensamiento, estimulan el interés

y el esfuerzo por adquirir conocimiento, es probable que el niño o la niña se orienten hacia una vida rica en experiencias que promuevan su desarrollo psíquico. En estos casos, es más probable que puedan superar desafíos en las relaciones de pareja o en la separación de estas de manera más saludable. Por otro lado, cuando los padres reprimen la curiosidad, la búsqueda de conocimiento y la creatividad en sus hijos, puede influir negativamente en su capacidad para establecer relaciones satisfactorias en el futuro.

5.1.3. Tipología de parejas

Para este apartado tendremos en cuenta los aportes de Oscar de Cristóforis en su libro *Amores y parejas del siglo XXI*, para quien existen principalmente tres tipos de parejas:

En primer lugar, **la pareja desapareja**, la cual, se caracteriza por “el sentir y pensar en forma distinta” (De Cristóforis, 2009, p. 238). Esta pareja ha existido a lo largo de la historia de la humanidad, sin embargo, el autor hace hincapié en el hecho de que esta pareja siempre está rodeada de encuentros y desencuentros, de ilusiones y desilusiones que por contradictorio que parezca pueden resultar atractivos o apasionantes para una persona, por lo cual también nos dice que: “tener una pareja desapareja significa que se debe luchar contra nuestros padres idealizados y la proyección que de ellos hace el conjunto social. Aceptar, la pareja-despareja es buscar el placer íntimo, propio y particular de cada relación que va en contra de las normas sociales, cuyo concepto de felicidad depende de un universal característico impuesto por el poder en cada época histórica. (De Cristóforis, 2009, p. 238).

En segundo lugar, encontramos a la **pareja sin convivencia**. En la unión de esta pareja se reconocen como tal, sin embargo, no viven juntos, Cristóforis nos menciona que: son personas que ya han vivido gran parte de su vida en pareja, incluso han formado una familia (han tenido hijos),

y que se han separado una o varias veces, razón por la cual, quizá han decidido este método para llevar su unión.

Actualmente, es muy común ver este tipo de parejas en la sociedad en la que vivimos, ya que se obtiene muchos beneficios, tales como el tiempo, libertad y autonomía, sin embargo, también existen desventajas ya que este tipo de relaciones pueden dejar más espacio para que se presenten situaciones de celos, desconfianza, ya que el tiempo de convivencia es muy limitado.

Por último, tenemos a la **pareja consensuada**, mejor conocida como pareja en unión libre. Cristóforis (2009) menciona que se consideran uniones consensuadas a las uniones de distinto sexo formadas a partir del consenso de los interesados sin que medie ningún asunto formal o ninguna ceremonia.

Actualmente, vemos un aumento de este tipo de pareja, representa un mayor cambio en los estereotipos de uniones de parejas presentados en sociedades anteriores. “No obstante, los niveles de consensualidad mucho más acentuados entre los jóvenes obedecen a que este tipo de práctica, en algunos casos, se corresponde con una etapa que antecede a la celebración del matrimonio.” (De Cristóforis, 2009, p. 257).

De acuerdo con una investigación realizada por Rojas (2004), menciona que la unión libre tiende a aumentar en la zona urbana, debido a que hoy, cerca del 30% de las parejas conviven, sin matrimonio civil o religiosos alguno, y que este va en aumento. Lo anterior significa que Colombia ha venido experimentando un cambio fundamental, no solo en su tamaño poblacional, su conformación y sus funciones, sino también en el comportamiento de los individuos frente a la división social y del trabajo e incluso de la sexualidad, además también en los patrones de nupcialidad y fecundidad.

5.2. El amor

5.2.1. Definición

En este capítulo abordaremos la definición del amor desde diferentes perspectivas. También plantearemos cómo el amor se convierte en odio y de allí surgen un sinnúmero de conflictos que pueden llegar a ocasionar la ruptura de la pareja.

El amor está definido por la real academia española como sentimiento del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, busca el encuentro y unión con otro ser. Esta definición nos aporta grandes y valiosos indicios que a lo largo varios autores nos ayudarán a dilucidar.

Como hemos visto, en esta definición, se nos habla acerca de que el amor parte desde la insuficiencia propia. Para el psicoanálisis el amor, es la proyección de una imagen ideal, la cual, el individuo siente no poseer pero que cree encontrar en el otro. En efecto, desde una primera impresión podemos notar la naturaleza frustrante de una ilusión que nos presenta el amor, un ideal, que suele ser destruido. El amor es una experiencia que anuncia la posibilidad de fusión. Se presenta en muchas ocasiones dirigido a un otro imposible. (Restrepo 2010)

En el malestar de la cultura, Sigmund Freud (1929), el padre del psicoanálisis nos dice que "nunca estamos tan a merced del sufrimiento como cuando amamos" mostrándonos así, que el amor tal y como provoca en nosotros ilusión también provoca desazón.

El amor, nace en la persona como una necesidad que merece ser satisfecha. Maslow, en su obra, "*una teoría sobre la motivación humana*", nos da un importante aporte acerca de las necesidades básicas para todo ser humano. Este organiza las necesidades del ser humano en una pirámide, llamada pirámide de Maslow, en donde jerarquiza las necesidades de la siguiente manera,

las fisiológicas en las cuales aparecen las necesidades básicas (alimentación, respiración descanso, sexo etc.), seguridad (empleo, recursos, familia, salud etc.), afiliación (amistad, afecto e intimidad sexual), autorrealización (moralidad, creatividad, espontaneidad entre otras). A simple vista, podemos deducir que el amor hace parte del tercer escalafón de necesidades el cual es de afiliación. Sin embargo, el amor se presenta como un eje transversal que atraviesa todas las necesidades del ser humano, de aquí su importancia.

5.2.2. Analicemos el amor...

En el libro "El derecho a la ternura del autor" (Restrepo 2010) nos hace un análisis exhaustivo, acerca de cómo el amor, a medida que van apareciendo vestigios de nuestra humanidad, se convierte en odio. Somos seres por naturaleza inseguros, estamos en constante falta, por lo cual buscamos a quien amar, o en su defecto, vemos el amor como un escape a esas faltas.

A causa de los ideales que proyectamos, al enamorarnos vemos esos ideales personificados en el ser amado. En el amor tenemos un montón de imaginarios, ideales, expectativas o podríamos decir coloquialmente "pedestales" los cuales, muchas veces caen de manera abrupta, al encontrarnos con nuestras propias necesidades y carencias, es decir nuestras "faltas".

Podemos comparar al problema del amor, con la relación primaria con la madre. Con la figura de la madre, somos uno, estamos posicionados en un lugar poderoso donde ese gran Otro, suple todas nuestras necesidades y carencias pero que a la vez nos conecta con el mundo. Así vivimos la relación amorosa. Un vínculo con un otro que a nuestro modo de ver llenará nuestros

vacíos y carencias y será nuestro contacto directo con el mundo. Efectivamente en eso recae el problema del amor, en esa ilusión cristalina que se convierte en muro de roca, a veces imposible de romper llamada desilusión.

“El amor es una experiencia equívoca porque anuncia con bombos y platillos la posibilidad de la fusión, pero nos defrauda una vez que se torna cuerpo revelándonos la fragilidad de la ilusión al hacernos constatar que el sueño edénico es irrealizable y que los discursos amorosos están siempre dirigidos a un otro imposible”. (Restrepo 2010)

Amamos del otro casi siempre una imagen que proyectamos en él. Lo que vemos en el otro en quién está encarnado el amor no es más que una imagen de nosotros mismos una imagen equivocada que vemos de falsa completud esta imagen al avanzar el tiempo se va distorsionando y degradando a la inevitable realidad con la que nos vamos a encontrar

Apenas avanzamos en el recorrido, la imagen se ve debilitada pues el otro es singular y esquivo dándonos cuenta de que en lo más profundos de nuestras demandas somos inseguros y equívocos. Al amar, perdemos nuestra identidad. Amar es entrar en una zona de fluctuación que revive viejas heridas y saca a la superficie antiguas quejas.

El ser humano a través del amor busca reconstruir en el objeto amado las ruinas del pasado, esto a su vez supone la búsqueda de una identidad imaginaria, que lo hace quedar aferrado a esa idealidad alimentada muchas veces por ideas políticas, religiosas y sociales

De esa manera el amor desprovisto de toda experiencia carnal de cuerpo y de tacto se asemeja a una especie de esquema mental cercano a las estructuras paranoides y totalitaristas a las que recurrimos cuando huimos de los compromisos que impone la intimidad. (Restrepo, 2010).

Podemos decir que el amor es una función plagada de apariencias y de falsedad en la cual, se despierta la imaginación de un mundo de perfección, en el que nos adentramos, pero a medida que vamos avanzando nos vamos encontrando con abismos, al parecer interminables de nuestra dolorosa realidad, nuestras heridas, nuestras faltas, nuestros miedos y nuestras carencias. Todo este mundo de mentiras al descubierto y la necesidad de crear vínculos duraderos y estables obliga al ser humano a entrar en una dicotomía insalvable. Por lo cual se nos presenta un desafío en el reto del amor, el cual es aprender a soportar la angustia que se siente cuando aparece el cuerpo ante la escasez de palabras cuerpo y palabras son los dos componentes que definen el asunto amoroso.

Al entrar en una relación amorosa entramos a un entorno engañoso donde sus inclemencias son incontrolables entramos a la destrucción de nuestras expectativas y al descubrimiento de nuestras faltas; por supuesto aparece la angustia, experiencia comparable a quedar descubierto a la intemperie en un lugar que no podemos controlar; en esas vivencias se nos habla del amor pero muy poco se ahonda en los sentimientos subyacentes que pueden emerger se habla mucho del amor sin aclararnos que lo más cercano al amor no es la ternura sino el odio

En la literatura y en el psicoanálisis se nos devela que el amor es ambivalente es un territorio lleno de despeñaderos y rencores escondidos; el odio surge a partir de una desilusión a partir de nuestra pérdida a partir del obligado reconocimiento de la falta de reciprocidad. Odiamos reconocer

que el otro no puede ser un todo para nosotros y nosotros no podemos ser un todo para él. Odiamos que el ideal del amor dure breves momentos, odiamos las diferencias del otro que nos crea conflictos, odiamos al otro ya que desmonta la estatua idealista que teníamos de él, obligándonos a aceptar una realidad fuera de los ideales, odiamos lo que está fuera de nuestro control y al otro que no lo podemos controlar.

5.2.3. El Amor de antes y de ahora

El amor, nos indica que debemos amar a otra persona como a nosotros mismo, pero a veces solo amamos la imagen de lo que proyectamos en él, una imagen que promete carnalidad para nuestras fantasías, pero eso solo puede suceder cuando la atracción es mutua, pero si nos vamos a los tiempos de antes las personas sobre todo las mujeres, no podían elegir a la pareja que amaban o por la cual se sentían atraídas, sino que se les escogía la pareja sin importan sus opiniones, esto sucedía por obtener un bien económico por parte de la familia de la pareja, para así poder gozar de una buena calidad de vida, dando una imagen ante la sociedad, llena de máscaras, fingiendo una buena relación, y aceptando una realidad impuesta por el jefe de hogar.

El amor es aprender a soportar la angustia al confirmar que la relación carece de un vínculo amoroso, que solo es una simple fantasía obligatoria, la mujer desempeñaba un lugar más bien de hija mayor de la familia bajo la autoridad de su pareja, con el deber de cumplir a cabalidad con los que haceres de la casa y el cuidado de los hijos, como una persona que solamente servía para dar vínculos afectivos y mantener la casa en orden, hoy en día los tiempo han cambiado mucho, las

mujeres han podido tomarse la universidad, y las fábricas, desempeñando labores que solo solían delegarse a los hombres.

“Nuestras historias de amor son también historias de nuestras heridas.” (Restrepo 2010).

Aunque el amor, y las relaciones de pareja actualmente han cambiado, los roles de género tradicionales siguen vigentes y estando diferenciados en la mente colectiva de la sociedad. Es decir, a nivel individual se sigue esperando el rol antiguo de lo que deben hacer los hombres y lo que deben hacer las mujeres.

5.3. La separación

5.3.1. *¿Separación o ruptura?*

Para este apartado es importante establecer primero una diferencia entre separación y ruptura, diferenciación que puede ser sutil pero significativa en el contexto de las relaciones de pareja.

Por un lado, una separación implica generalmente que dos personas que estaban en una relación romántica o de pareja han decidido vivir separados, pero aún pueden mantener el compromiso emocional, en algunos casos pueden trabajar en los problemas que llevaron su relación a la separación. Durante la separación las parejas pueden tomarse un tiempo para sí mismas y abordar sus problemas específicamente antes de decidir si quieren continuar con la relación o no.

Por otro lado, una ruptura implica que la relación entre dos personas ha llegado a su fin de forma definitiva y los miembros de la misma deciden seguir por caminos separados. A diferencia de la separación una ruptura implica un corte definitivo en la relación y los miembros de la pareja pueden seguir adelante con sus vidas sin la expectativa de reconciliación en el futuro.

Debido a lo anterior, se hace necesario estudiar cuál es el impacto psicológico que tiene la separación en la pareja ya que a lo largo del tiempo se ha visto la ruptura y separación de la pareja como la única e inminente solución a una serie de problemas que vienen aquejando a sus miembros por un largo período de tiempo.

En la separación, como etapa del ciclo vital para algunos, encontramos peleas y desacuerdos entre los miembros de la expareja, pero solo en algunos casos se mantiene el cuidado y la preservación de los hijos. Existe también dolor frente a las pérdidas que produce la separación, pero se sabe y se reconocen las responsabilidades entre las partes. A pesar de que el vínculo conyugal queda disuelto, las funciones parentales se mantienen en armonía, sin embargo, esta no se presenta en todas las situaciones.

Como resultado de la separación se pueden presentar cambios emocionales, que en algunos casos pueden generar bajos niveles de autoestima, síntomas de depresión, ansiedad y desesperanza.

En la separación difícil nos encontramos con: litigios permanentes, gran competencia por ganar y denigrar a la otra parte, se buscan culpables y cómplices (en vez de reconocer las mutuas responsabilidades), descuidando y desprotegiendo a los hijos. Los adultos no protegen ni cuidan a sus hijos del conflicto que se produce y de la desorganización familiar. Hay adultos que llegan a reclutar a sus propios hijos para que tomen partido en esta "disputa"; o bien se desligan de sus responsabilidades, ya sea en el área de la educación o en la crianza de los niños. Otros no cumplen sus tareas parentales, o en el peor de los casos ocasionan en sus hijos el síndrome de la alienación parental. Las peleas y desacuerdos son permanentes. Además, se produce una intromisión de los miembros de las familias de origen u otras personas, haciendo que los límites con el exterior sean

difusos. No se reconoce la propia responsabilidad en el conflicto, otorgándole a algún ente externo, como un tercero o la propia pareja. Se produce una búsqueda continua de culpables y cómplices. La pareja, o uno de ellos, mantiene la lucha al servicio de continuar unidos a través de la pelea. La violencia física y/o psicológica nunca deja de estar presente.

5.3.2. Factores que influyen en la separación

Historia personal: en muchas ocasiones el grado de insatisfacción que se siente en los miembros de una pareja está determinado por problemas que no fueron solucionados en la infancia o adolescencia.

Los patrones de comunicación y establecimiento de relaciones que hemos construido a través los años son importantes para comprender quiénes somos y el porqué de nuestros comportamientos.

Elección del compañero: La elección como factor de riesgo se refiere a ideales propios con los que escogemos a nuestro compañero amoroso, esto depende de una gran cantidad de circunstancias como; la edad, es aspecto físico, los factores intelectuales y culturales, el nivel social y económico, la procedencia racial y en algunas ocasiones las creencias religiosas.

Necesidades y expectativas: Estas van ligados a la educación que cada uno ha recibido a lo largo de su existencia y según el papel del hombre y de la mujer en la pareja. De acuerdo con esto, la necesidad es un impulso que tiende a satisfacer de manera inmediata, cada necesidad tiene una expectativa. Adicional a lo anterior, de la expectativa de satisfacción de las necesidades, en el vínculo en la relación de pareja, surgen ideales. Por ejemplo, él puede esperar que ella, haga los oficios de la casa, que cocine, lave la ropa, lo reciba con cariño cuando llegue del trabajo y esté dispuesta a hacer el amor cuando él quiera, u otras cosas que provienen de su propia educación. A

su vez, ella tiene igualmente otras expectativas: que él sea productivo, arregle los aparatos domésticos, pueda llegar temprano a casa y esté con ella el fin de semana. (Rojas, 2004)

Estos ideales no solo atañen a las parejas, sino las personas que los rodea, bien sean la familia o los amigos, por los ideales que a su vez en la relación de pareja y además los ideales que se tienen para cada género.

La dependencia: Es cuando una persona depende totalmente del otro, los que aman de manera obsesiva y dependiente tienen un profundo miedo a estar solos, por temor a ser abandonados, provocando en ellos sentimiento de pérdida del sentido de la vida.

La comunicación: Es la manera cómo las parejas se emiten los mensajes, puede ser verbal o no verbal. Este es un proceso interaccional en el cual las conductas de los dos integrantes de la pareja hacen intercambios.

5.3.3. La separación como una muerte

En su obra "La Separación de los Amantes: Una Fenomenología de la Muerte", el psicoanalista Igor Caruso (2005) profundiza en la complejidad del proceso de separación en las relaciones humanas. Caruso sugiere que la separación no es simplemente un acontecimiento cotidiano, sino que implica una experiencia emocionalmente intensa que se asemeja a la vivencia de la muerte en un nivel vital. Este enfoque destaca dos problemas subyacentes fundamentales que surgen durante la separación.

En primer lugar, Caruso plantea "la vivencia de la muerte en mi conciencia", lo que significa que la separación lleva a una experiencia dolorosa de pérdida y duelo por la ruptura del vínculo emocional y físico con la persona amada. Este proceso puede generar una serie de emociones

complejas, como tristeza, ira y desesperación, a medida que la persona enfrenta la realidad de la separación y el final de la relación.

Después, complementariamente, Caruso señala "la vivencia de mi muerte en la conciencia del otro" como otro aspecto crucial durante la separación. Esta idea implica reconocer que la decisión de separarse no solo implica la pérdida del ser amado, sino también la desaparición de uno mismo en la vida y la experiencia del excompañero. Esta comprensión puede generar sentimientos de vulnerabilidad y amenaza para la identidad y el sentido de sí mismo.

Es importante destacar que la separación no solo afecta a nivel emocional, sino también a nivel psicológico y existencial. Caruso sugiere que la separación implica una transformación profunda en la percepción de uno mismo y en la relación con los demás. La pérdida del objeto de amor también implica la pérdida del objeto de identificación, lo que puede amenazar la integridad del yo y generar una sensación de crisis existencial.

En resumen, el análisis de Caruso ofrece una perspectiva penetrante sobre la naturaleza compleja y emocionalmente intensa de la separación en las relaciones humanas. Su enfoque invita a reflexionar sobre el impacto profundo que tiene este proceso en la vida emocional y psicológica de las personas involucradas, así como en su sentido de identidad y conexión con los demás.

5.3.4. Etapas de la separación

La separación sucede en diferentes etapas: Pre-ruptura, ruptura y arreglo de pareja, cada una de las cuales requerirá de un cambio en la estructura familiar.

Pre-ruptura: Generalmente se inicia poco antes de la separación, cuando se empieza a evaluar como algo necesario. Se suelen realizar esfuerzos por evitar este desenlace. Es frecuente la inclusión de los hijos en la problemática de la pareja, ya sea utilizándolos como aliados o razones

para continuar. Un problema fundamental en esta etapa es la evaluación de la continuidad de la relación, si ésta puede llegar a convertirse en separación destructiva o atentar contra la salud mental de algún miembro de la familia.

Ruptura: Se acepta la incapacidad de resolver los conflictos por ruptura del vínculo amoroso para seguir con la relación (no siempre es compartida). Es fundamental el reconocimiento de la inestabilidad que provoca una separación. Es poco frecuente que se acepte la responsabilidad en sí mismo, en muchas oportunidades se culpa al otro o a un tercero por la falta de cariño sin examinar sus propias responsabilidades en los problemas, cuando en realidad no hay víctimas ni victimarios, ni culpables o inocentes. En esta etapa se necesita que ambos miembros que conforman la pareja discriminen las funciones parentales de las amorosas. Se presentan los arreglos legales sobre los hijos y bienes a repartir, la madre suele renunciar a los bienes y quedarse con sus hijos y el padre viceversa, o sea, lo que nuestra sociedad ha establecido.

Arreglo de pareja: Una vez lograda la estabilización, aparece la posibilidad de volver a rehacer su vida amorosa, con alguien más. A pesar de que el foco está puesto en los hijos, no deben ser ellos quienes opinen y autoricen estas decisiones. Cada miembro de la pareja debe tener en cuenta que se une a otra con una historia determinada.

6. Metodología

La metodología, corresponde a un diseño cualitativo, ya que, por la naturaleza del estudio, el diseño cualitativo se acerca mucho más al fenómeno que queremos investigar. Los autores Blasco y Pérez (2007) señalan que la investigación cualitativa busca estudiar la realidad en su contexto natural y cómo sucede; sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. Se trata básicamente de utilizar instrumentos en los que se puede recolectar información, así como los significados en la vida que cada uno de los participantes da.

El objetivo principal del método cualitativo es captar acontecimientos y acciones desde la perspectiva de los sujetos de estudio para poder así entender las experiencias humanas, Bonilla y Rodríguez (1997) proponen como característica principal de la investigación cualitativa, su interés por captar la realidad social a través de la percepción que tienen los sujetos de su propio contexto. La metodología cualitativa, tiene una perspectiva representativa y explicativa e igualmente promueve el descubrimiento y el entendimiento de las características del fenómeno y del sujeto que se estudia. Así mismo hace posible que mediante la exploración y la observación se recauden datos importantes, tanto del sujeto como del fenómeno.

Se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto. Este enfoque asume el análisis de los aspectos más complejos de la vida humana, de aquello que se encuentra más allá de lo cuantificable (Fuster Guillen 2019). Consideramos el método cualitativo con enfoque fenomenológico, ya que la orientación de nuestro estudio va dirigida a conocer cuál es el impacto psicológico que el fenómeno de la separación tiene en los miembros que conformaban la pareja.

6.1. Población y muestra

Al ser este un estudio cualitativo, el tamaño de la muestra no es importante desde una perspectiva probabilística: "Las muestras cualitativas no deben ser utilizadas para representar a una población" (Hernández, et al., 2014), sin embargo, se considera la participación de al menos ocho participantes para la realización de la entrevista.

En la población objeto de estudio, se consideró como criterios de inclusión que los participantes entrevistados sean hombres y mujeres que hayan pasado por el proceso de separación, con una temporalidad de separación entre los 8 meses a 3 años, oscilantes entre los 20 a 37 años, y que sean pertenecientes a los municipios de Apartadó, Chigorodó y Turbo Antioquia.

Cabe destacar, que para este trabajo solo se tuvieron en cuenta parejas heterosexuales.

6.2. Instrumento

Decidimos que el instrumento más adecuado para la recolección de información es la entrevista. La entrevista pone en marcha, el proceso de investigación cualitativa, mediante el principio dialógico en el que las personas participantes son equivalentes, produciéndose así, un diálogo que no es autoritario sino, igualitario (Kuhnekath 1986). El tipo de entrevista que utilizaremos será la entrevista Semi- estructurada, ya que éstas ofrecen la posibilidad de profundizar en puntos específicos que surgen durante el diálogo con el entrevistado.

La entrevista semiestructurada por su carácter conversacional desde el interaccionismo simbólico es recomendada a fin de que ésta, facilite la comunicación entre quienes interactúan (Díaz Martínez 2004). En el instrumento habrá preguntas abiertas, las cuales las personas podrán responder de manera espontánea, esto con el fin de conocer las expectativas y el significado que los individuos les dan a estas, acerca de cómo han afrontado el proceso de separación.

6.3. Criterios de Inclusión y Exclusión

6.3.1. Criterios de Inclusión:

- Haber experimentado una separación amorosa, con una duración de 8 meses a 3 años desde la separación. Los participantes pueden ser de género femenino o masculino.
- Tener entre 20 a 37 años.
- Ser de la Región de Urabá, de los municipios de: Turbo, Apartadó y Chigorodó.
- Tener disponibilidad y disposición para la realización de la entrevista.
- Otorgar consentimiento voluntario para la realización de la entrevista.

6.3.2. Criterios de Exclusión:

- No haber experimentado una separación amorosa, que no cumpla con el tiempo requerido para la aplicación de la entrevista.
- Ser menor de 20 años o mayor de 37 años.
- No identificarse como heterosexual.
- No pertenecer a la Región de Urabá, especialmente de los municipios de: Turbo, Apartadó y Chigorodó.

6.4. Procedimiento

En esta investigación se empleará la técnica de la entrevista semiestructurada con el objetivo de obtener información detallada sobre el impacto psicológico en las parejas que han atravesado un proceso de separación. Este método permite profundizar en las experiencias personales de los participantes, proporcionando así datos cualitativos valiosos.

Para asegurar la precisión y fidelidad de la información recopilada, se grabarán todas las sesiones de entrevista, con el consentimiento previo de los participantes. La duración estimada de cada entrevista será de aproximadamente una hora. Este tiempo ha sido considerado adecuado para cubrir todos los aspectos relevantes del estudio, sin representar una carga excesiva para los participantes, quienes podrían tener compromisos laborales y escolares.

Las entrevistas se estructurarán de manera que incluyan una serie de preguntas base, permitiendo al mismo tiempo la flexibilidad necesaria para explorar temas emergentes y respuestas individuales en mayor profundidad. Se espera que una única sesión sea suficiente para obtener toda la información necesaria para responder a la pregunta de investigación planteada.

Previo a la realización de las entrevistas, se proporcionará a los participantes una breve explicación del propósito del estudio y se les asegurará la confidencialidad de sus respuestas. También se les informará sobre su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna repercusión.

6.5. Plan de análisis

La encuesta se llevará a cabo con 4 hombres y 4 mujeres entre los 20 a 37 años de edad residentes en el municipio de Turbo, Apartadó y Chigorodó Antioquia Colombia, los cuales hayan pasado por el proceso de separación entre los 8 meses y 3 años de separados, esto con el fin de que

los participantes brinden una información con recuerdos más vívidos, lo cual no se podría presentar al pasar más tiempo, pero también que las heridas no hayan sido tan recientes.

Preguntas de la Entrevista

¿Cómo ha sido la experiencia de la separación para usted? ¿Cómo la describiría?

Esta es una pregunta abierta diseñada para permitir que los participantes expresen, con sus propias palabras, la experiencia de la separación y el significado que esta tiene en sus vidas. El objetivo es obtener narrativas personales que revelen la percepción subjetiva de cada individuo, permitiendo así identificar patrones y temas comunes, así como diferencias en la interpretación y el impacto de la separación.

¿Cómo se ha visto afectado durante el proceso de separación?

Esta pregunta busca identificar las consecuencias emocionales y específicas que la separación ha tenido en los miembros de la pareja. La separación implica cambios significativos que requieren una adaptación a un nuevo entorno, y esta pregunta permite explorar cómo cada individuo ha manejado estos cambios. Se analizarán las respuestas para detectar alteraciones en el desarrollo social y emocional, evaluando cómo la manera de afrontar la situación influye en estos aspectos.

6.6. Procedimiento de Análisis

Transcripción de Entrevistas: Las entrevistas grabadas serán transcritas textualmente para asegurar que toda la información proporcionada por los participantes se capture de manera precisa. Este paso es crucial para permitir un análisis detallado de las respuestas verbales.

Análisis Temático: Se empleará el análisis temático para interpretar los datos cualitativos. Este método permitirá identificar y analizar los temas más relevantes dentro de las transcripciones, facilitando una comprensión profunda de las experiencias y percepciones de los participantes.

Interpretación de Resultados: La interpretación de los resultados se enfocará en cómo los participantes describen y comprenden su experiencia de separación, así como en los efectos emocionales y sociales que han enfrentado. Se relacionarán estos hallazgos con la literatura existente sobre el impacto de la separación.

6.7. Consideraciones éticas

En esta investigación se adhieren a los principios éticos fundamentales que rigen la labor de un profesional en psicología, como la responsabilidad y el respeto por los derechos y la dignidad de las personas.

Siguiendo los preceptos de la Ley 1090 de 2006, que regula el ejercicio de la profesión de psicología, se destaca el artículo 2, título II, inciso 5, que aborda el tema de la confidencialidad. Según este inciso, los psicólogos tienen la obligación primordial de preservar la confidencialidad de la información obtenida de las personas. Únicamente divulgarán dicha información a terceros con el consentimiento expreso de la persona o su representante legal, excepto en casos particulares donde la omisión pueda resultar en un daño evidente para la persona o terceros. Además, los psicólogos informarán a los usuarios sobre las limitaciones legales de la confidencialidad.

El inciso 6, por su parte, aborda el bienestar del usuario. Se comprometen a respetar la integridad y proteger el bienestar de las personas, manteniéndolas informadas sobre el propósito de la investigación. Los participantes tienen la libertad de decidir si desean continuar o no con el proceso. Asimismo, es importante tener en cuenta el inciso 8, que trata sobre la evaluación de

técnicas. Se evitará el uso indebido de los resultados de la investigación, se respetará el derecho de los usuarios a conocer los resultados y se garantizará la seguridad de los instrumentos utilizados. Antes de llevar a cabo cualquier procedimiento, se solicitará la firma del consentimiento informado.

7. Resultados

En este estudio sobre el impacto psicológico de la separación en los miembros de una pareja, basado en entrevistas realizadas a aquellos que han experimentado esta situación, hemos logrado identificar una serie de categorías fundamentales. Estas categorías nos permiten adentrarnos en la complejidad de la mente humana al enfrentarse a un evento traumático como lo es la separación de una pareja. Los hallazgos obtenidos representan una exploración profunda de los diversos estados psicológicos y emocionales que surgen durante este proceso. Desde la ambivalencia hasta las estrategias de afrontamiento, cada categoría revela una faceta única en los individuos que han atravesado por esta experiencia.

Por otra parte, es importante aclarar que utilizaremos la sigla "E" para referirnos a las personas entrevistadas, seguida de un número único para distinguirlas individualmente, como por ejemplo E.1.

Las categorías encontradas fueron las siguientes.

- Ambivalencia
- Celos
- Dolor
- Cambios sociales
- Sensación de soledad
- La pérdida
- Mecanismos de defensa
- Indiferencia
- Estrategias de afrontamiento
- Autoconocimiento

Subcategorías

- Infidelidad
- Redes sociales

7.1. Categorías

A continuación, presentaremos como aparecen estas categorías en las entrevistas. La ambivalencia la cual, implica una lucha interna entre emociones contradictorias. Los celos, el dolor, los cambios sociales y la soledad son respuestas emocionales comunes ante situaciones adversas.

Además, identificaremos otros mecanismos como los mecanismos de defensa, la indiferencia y las estrategias de afrontamiento, utilizados para preservar el bienestar emocional ante desafíos emocionales y traumáticos

7.1.1 Ambivalencia

En primera instancia, pudimos notar la aparición de la ambivalencia, entendida como un sentimiento de ambigüedad que surge frente a algo, alguien o alguna situación.

E.1: "Es triste porque estoy dividida. Entre la esperanza de volver ahí, como uno dice, volver a donde uno fue feliz, y yo sí volvería ahí, yo sé que sí. Pero al mismo tiempo, no sé, si no vuelvo ahí, es como si, si no vuelvo y quiero superar lo más rápido posible".

A lo largo de este punto, podemos observar cómo el fenómeno de los sentimientos de ambivalencia se hace presente en varios de los testimonios registrados. Por ejemplo, en la E.2, al

preguntar sobre los inicios de la relación de pareja, se dio una respuesta que manifiesta la ambivalencia.

E.2: “A pesar de que al principio de la relación habíamos acordado no convertirnos en pareja, luego las cosas fueron cambiando y comenzaron a surgir sentimientos. De mi parte, empezaron a haber sentimientos, y por lo que él me dijo, también empezó a tener sentimientos. A pesar de eso, él seguía diciendo que no podíamos tener una relación, con diversas justificaciones”.

Podemos interpretar como sentimiento de ambivalencia el hecho de que algunos sujetos toman decisiones contrarias a lo que en realidad quieren, ya sea por un control escaso de las emociones o por no tener claridad a la hora de tomar una decisión. E.1:

E.1: "En la primera terminé yo, en la segunda terminó él, y no esperaba, la verdad, terminar".

Luis Carlos Restrepo en su libro “El derecho a la ternura” nos dice que:

“El amor es una experiencia equívoca porque anuncia con bombos y platillos la posibilidad de la fusión, pero nos defrauda una vez que se torna cuerpo, revelándonos la fragilidad de la ilusión al hacernos constatar que el sueño edénico es irrealizable y que los discursos amorosos están siempre dirigidos a un otro imposible” (Restrepo, 2010).

Este fragmento nos ayuda a comprender un poco la complejidad del afecto que un sujeto sostiene por el objeto amado, ya que Luis Carlos Restrepo nos explica en primera instancia, amamos en el otro lo que vemos de nosotros mismos como un reflejo, una ilusión equivocada de completud. En el caso de la entrevista, lo afirma con la expresión “volver a donde uno fue feliz, y yo sí volvería ahí, yo sé que sí”. Sin embargo, podemos notar en paralelo a esa añoranza de bienestar e ideal de felicidad, surge una necesidad de salir de esa situación “quiero superar lo más rápido posible”. Debido a que, como Restrepo nos explica, esa imagen de fusión con el otro se va debilitando a medida que pasa el tiempo, ya que el sujeto se va dando cuenta de que el otro también tiene sus particularidades que dan paso a enfrentarnos con la realidad, la cual es que, al amar, el ser humano saca a la superficie heridas del pasado y quejas muy profundas.

7.1.2 Celos

Como segunda categoría están los celos. Los celos son entendidos como una experiencia emocional negativa y displacentera que surge como respuesta a una percepción de amenaza, en este caso, una amenaza presente en la pareja. Surge como el miedo a ser desplazado, sustituido o perder el afecto de la pareja. Los celos pueden estar implicados en la autoestima y la autopercepción.

Por supuesto, los celos pueden constituir un gran antagonista en las relaciones de pareja, resultando en muchos casos en la ruptura y separación de estas. A continuación, observaremos la incidencia y afectación que tienen los celos en las relaciones.

En la E.8 podemos notar que después de pasar por un proceso de infidelidad, la confianza se resquebrajó y dio paso a conductas de celos:

E.8: “A raíz de la infidelidad, ya uno, por más que la persona quiera, ya no confía lo suficiente y ya uno se vuelve, entre otras palabras, como que dónde estabas, qué estabas haciendo, con quién hablas, con quién no hablas, ...”

Los celos son una problemática que afecta a ambos miembros de la pareja, ya sea porque uno es quien cela y el otro es el celado o porque ambos adoptan esa actitud hostil hacia la intimidad del sujeto como individuo.

E.8: “Nos volvimos celosos ambos”

Los celos son un sentimiento que surge en la infancia por lo tanto suelen manifestarse en las primeras etapas del desarrollo, el cual en la imposibilidad de mantener se traslada a la pareja, querer destruir o apartar al otro para que no se adueñe de su objeto de amor.

E.1: “Cuando le pedí que ya no le hablara a una persona, que yo ya no quería que le hablará porque tenía motivos para que no me agrada esa persona, porque ya se había metido en la relación antes, porque habían pasado discusiones por esa persona antes, porque esa persona le hablaba mal de mí, él no hacía nada.”

Los celos surgen como un intento de mantener el objeto de amor y desechar posibles amenazas que puedan hacer que ese objeto de alguna manera se pierda. Por supuesto, al ser inherente a la conducta humana, los celos pueden aparecer en diferentes ámbitos de la vida del individuo como, por ejemplo, en el trabajo, en la familia, en las relaciones de amistad y desde luego en la relación de pareja. Esto, a su vez, puede reflejar en el individuo una actitud intrusiva que lleva en ocasiones a invadir la privacidad de la pareja.

E.3: “Nosotros llegamos a un punto de quiebre cuando, una vez por desconfianza y diría que celos, revisé su celular.”

Ciertamente, el tema de los celos es comúnmente asociado al amor; sin embargo, también se asocia a la confianza, la cual se convierte en desconfianza ya que ese otro idealizado, amado y poseído, puede ser perdido.

E.3 “A partir de ese mes, desde ese último mes hasta el séptimo mes eran peleas constantes, desconfianza, tanto de mí hacia ella, como de ella hacia mí”

7.1.3 Dolor

El dolor constituye una experiencia universal que afecta a todos los individuos por lo menos alguna vez en su vida. Comúnmente, el dolor está asociado a afecciones corporales las cuales causan sufrimiento. No obstante, el dolor psicológico aparece como una de las dimensiones del

dolor que posee el ser humano, y este está caracterizado por experiencias internas de emociones negativas.

El dolor se puede reflejar de diferente forma en cada individuo y no hay un consenso de cómo se debe sentir el dolor. A continuación, presentamos diferentes experiencias de cómo las personas vivieron la ruptura de su relación amorosa y separación:

E.8: “me encerré en una depresión horrible, yo no hacía más que llorar y dormir y beber, llorar, dormir y beber, ...”

También pudimos encontrar que el dolor como un padecimiento psicológico puede resultar en cambios fisiológicos:

E.1: “Al principio fue muy difícil. Recuerdo que en el primer mes yo bajé de cinco a 7 kilos. De hecho, no, en la primera semana bajé 5 kilos y en el transcurso del mes llegué a perder 7 kilos.”

7.1.4 Cambios sociales

Los cambios sociales se refieren a las transformaciones que ocurren en la configuración de una sociedad, ya sea las normas, los valores y las relaciones que establecen los individuos, por tanto, consideramos lógico pensar en los cambios sociales que se presentan en la pareja al atravesar la separación. Ya que somos seres que convivimos en sociedad, por ende, nuestras decisiones están supeditadas a las opiniones de nuestros pares.

Dentro de los sujetos entrevistados, pudimos notar la adquisición de amigos durante la relación que, al momento de la separación, no solo se pierde el objeto de afecto, sino también las amistades adquiridas gracias al vínculo con la pareja.

E.2: “Además, durante la relación conocí a nuevas personas e hice nuevos amigos, y aunque fue difícil desvincularme de ellos también, creo que fue necesario para seguir adelante.”

Las relaciones de pareja se establecen en la cotidianidad, por lo que no debe extrañarnos ver situaciones donde la familia, los amigos y demás allegados toman parte activa de esta, ya sea por sus comentarios o influencia que tengan en alguno de los miembros de la pareja o en ambos, afectando así, de forma negativa o de forma positiva. De igual modo, las separaciones no quedan exentas de este fenómeno. A lo largo de varias entrevistas, pudimos caer en la cuenta del involucramiento que tienen las personas externas de la relación, aun en la separación.

E.3: “De ahí hablé con su madre. Teníamos una buena relación y ella aconsejó a su hija, oye, es un buen chico, mira que a veces uno se deja llevar y uno no sabe cómo llevar muy bien estas cosas, entonces no cometes el error de dejarlo ir por peleas o discusiones que se pueden hablar. Después de eso, ella habló conmigo, nos reunimos, acordamos ese mismo mes en volver”

Cuando la separación ocurre, no solo existe la desunión con el compañero con quien se comparte la vida en ese momento, sino que también ocurre una pérdida de un mundo en común y parte importante de ese mundo en común son las amistades.

E.1: "... Yo perdí muchos amigos después de. Pues muchos no, más bien. Perdí el grupo social en el que me desenvolvía, porque todo el grupo social estaba relacionado a él. Entonces perdí el grupito de amigos y amistades que tenía..."

Aunque en muchas ocasiones, separarse del cónyuge puede resultar en el cambio de muchos aspectos de la vida cotidiana, incluso pérdida de los vínculos sociales más cercanos, también veremos otras ocasiones donde los amigos se convierten en redes de apoyo y claves en las estrategias que el individuo para afrontar la separación de la pareja, lo cual revisaremos más adelante.

7.1.5 Sensación de soledad

La separación se sufre como la vivencia de la muerte en la conciencia del otro (Caruso, 1968) de esta "muerte" surgen muchas cuestiones y planteamientos. Retomaremos por tanto la metáfora de la diada madre-hijo, al perder el objeto de amor simultáneamente se pierde el objeto de identificación, por lo cual surge una autentica mutilación del Yo. De ahí podemos destacar el surgimiento de sentimientos negativos como la tristeza, la angustia y por supuesto la sensación de soledad. La soledad es un estado interno que da cuenta de lo que sucede en la mente del individuo, por lo cual viene acompañada de la sensación de pérdida.

Tanto la sensación de soledad como la sensación de pérdida puede persistir hasta mucho tiempo después de la ruptura. A continuación, vemos como los entrevistados verbalizaron la sensación de soledad.

E.5: Pues prácticamente yo en relación, yo no fui desordenado, pero pues cuando nos dejamos, obviamente si salí salía, pero ya porque uno está solo.

También, podemos encontrarla de forma implícita por medio de pequeñas frases e incluso acciones, las cuales, consideramos pertinente incluir en esta categoría.

E.5 “yo la llamaba todos los días, la noche, y ya no tenía con quién hablar.”

El sentimiento de soledad que acompaña al sujeto al llevar a cabo la relación se manifiesta en los pensamientos sobre el futuro.

E.6 “Además que cuando uno se deja, muchas veces uno dice me voy a quedar sola.”

Esta percepción que tienen los individuos de sentirse solos no es algo gratuito, sino que tiene implicaciones más profundas ya que la separación de una relación de pareja es equiparable a la separación por la muerte de un ser querido según el autor psicoanalista Igor Caruso. La separación tiene muchas complejidades dignas de estudiar.

7.1.6 La pérdida

El ser humano necesita de los vínculos que establece en la sociedad para poder crecer adecuadamente y para poder desarrollarse cuando esos vínculos se rompen surge un gran periodo de sufrimiento. En la historia de la humanidad abordado en abundancia las implicaciones que tiene la pérdida física o la muerte para las personas que los han vivido. Sin embargo, también es menester

recalcar que existen pérdidas que resultan ser sumamente doloras para quienes las padecen y no precisamente por una muerte física, sino de la separación de la pareja o cónyuge.

Vemos como esta sensación de pérdida aparece en las personas que han pasado por el proceso de separación de su cónyuge, sin embargo, las personas no verbalizan este sentimiento de pérdida textualmente, actúan en función de él.

E.1: “lo busqué yo, ¿sabes? Lo busqué y, porque me había enterado que había empezado a salir con otra persona, me dolió muchísimo.”

“...pues yo no voy a pelear por otra persona si ya no me ama. El punto es que después de eso me costó mucho aceptar, reconozco que hice cosas que no quería. Llegué a un punto en que el literal me le aparecí en la casa, llegué a rogar por amor, eso fue toda esa semana que le siguió ese día y después de cierto evento específico que fue que él dijera que ya amaba a otra persona, ahí fue cuando paré.”

En otro fragmento, este mismo participante pudo verbalizar

E.1: Empecé terapia, porque el proceso del duelo me dejo mal, yo estaba casi que viviendo con él. De hecho, yo ya estaba buscando casa para vivir con él.

7.1.7 Mecanismos de defensa

Los mecanismos de defensa son estrategias psicológicas que utiliza el individuo inconscientemente, esto con el fin de protegerlo de la ansiedad y la depresión. Fueron conceptualizados por el padre del psicoanálisis Sigmund Freud, aunque en años posteriores fueron ampliados y refinados por otros autores como Melanie Klein y Anna Freud.

Los mecanismos de defensa pueden ayudar a aliviar la tensión y la ansiedad en breves periodos de tiempo, pero también, es importante tener en cuenta que, si se utilizan de manera excesiva o crónica, interfiriendo así con el procesamiento saludable de las emociones y dificultando la resolución de problemas.

Los mecanismos de defensa son estrategias psicológicas inconscientes que utiliza el individuo para protegerse de la ansiedad y el estrés emocional. Estos mecanismos operan de manera automática y suelen estar fuera del alcance de la conciencia. Fueron conceptualizados por Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, aunque posteriormente han sido ampliados y refinados por otros psicólogos y teóricos.

Los mecanismos de defensa pueden tomar muchas formas, como la represión (el olvido deliberado de eventos dolorosos o perturbadores), la negación (la incapacidad para aceptar la realidad), la proyección (atribuir nuestros propios pensamientos y sentimientos a otras personas), la racionalización (justificar comportamientos inaceptables con explicaciones lógicas), entre otros.

La sublimación. Se destaca como uno de los mecanismos de defensa más positivos para liberar tensiones. Se trata de un proceso mediante el cual se encuentra una satisfacción sustitutiva o imaginaria para las dos tendencias fundamentales de nuestros instintos: la sexualidad y la agresividad.

Es un tipo de comportamiento en el cual tendencias, impulsos instintivos, deseos, etc., que son moral y culturalmente rechazables por la conciencia y la convivencia social, se canalizan hacia actividades socialmente aceptables. Según Freud, todas las actividades científicas, artísticas, intelectuales, religiosas y culturales son consecuencia de la sublimación.

En la E.2, se presenta este mecanismo de defensa, el individuo canaliza sus emociones y energía hacia actividades productivas y saludables, como buscar ayuda profesional, fortalecer sus

relaciones con amigos y compañeros, y enfocarse en sus responsabilidades diarias. Esto se observa en frases como:

"Llamé a la línea de atención de la universidad... busqué ayuda de un psicólogo particular."

"Reforcé mis lazos con mis compañeras de universidad y mis amigos."

"Decidí desactivar mi Facebook durante un tiempo y reducir mi actividad en otras redes sociales."

En la E.3, el individuo busca formas saludables de afrontar la ruptura, como salir con amigos, viajar y participar en actividades que le ayuden a distraerse y a retomar su vida cotidiana. Esto indica una adaptación progresiva a la situación y un esfuerzo por recuperar su bienestar emocional. Esto se logra evidenciar en frases como:

"Intenté abrirme un poco y ya hoy en día siento que recuperaré mucho de lo que perdí tanto en amistades como en mi estabilidad."

"Empecé a salir con amigos, salir de viaje por ahí, hacer picnic, cosas así."

La proyección. Es un mecanismo de defensa en el cual atribuimos al mundo o a los demás emociones, experiencias o rasgos de carácter que queremos expulsar de nosotros mismos porque los consideramos inaceptables. Todo lo que nos resulta placentero es reconocido como parte de nuestro propio yo, mientras que lo que nos parece desagradable, molesto o doloroso lo percibimos como ajeno a nuestro yo.

La frustración se disipa cuando creemos que los defectos, deficiencias y fracasos que experimentamos también son compartidos por los demás, o cuando atribuimos estos fracasos y

deficiencias a otros. Por ejemplo, las personas que tienen una mentalidad negativa tienden a creer que los demás comparten esa misma mentalidad.

La proyección se ve reflejada en la E.1, cuando el individuo atribuye características negativas a su expareja como justificación de sus propias acciones o emociones. Esto se observa en frases como:

"Él no daba su brazo a torcer... siempre verbal, tratándome loca, celópata."

"Sentía que todavía le debía algo... todavía debía estar atada a las normas de esa relación."

En la E.6, el entrevistado atribuye la responsabilidad de la separación y la falla de la relación a factores externos o a la dinámica de la relación misma. Por ejemplo, menciona que él se llevó todas las cosas y lo justifica como una reacción natural de un hombre herido. Esto podría ser una forma de proyección de su propia experiencia hacia la situación de otras personas. Se observa en frases como:

"Sí, él llevó todas las cosas. El hombre herido es así."

La negación: Es un mecanismo de defensa psicológico mediante el cual una persona se rehúsa a aceptar una realidad dolorosa o amenazante. En lugar de enfrentar o reconocer los hechos, la persona los niega, evitando así el estrés emocional que podría provocar enfrentar la verdad. Es como si la mente bloqueara la información incómoda para proteger la integridad psicológica del individuo. Este mecanismo puede ser temporal y adaptativo en situaciones de crisis, pero si se convierte en una forma crónica de lidiar con los problemas, puede interferir con la capacidad de la persona para enfrentar la realidad y resolver problemas de manera efectiva.

En la E.1, aparece la negación, cuando la participante parece negar inicialmente la intención de terminar la relación al principio, atribuyendo la separación a impulsos o discusiones repentinas, en lugar de reconocer una planificación o decisión premeditada. Esto se refleja en frases como:

"La verdad no tenía planeado terminar con él en el momento."

"La terminada se dio en dos días y en el primer día fue más por impulso."

"En la primera terminé yo, en la segunda terminó él, y no esperaba, la verdad, terminar."

En la E.4, él entrevistado parece minimizar los impactos emocionales de la separación, afirmando que no experimentó muchos cambios en su vida, a pesar de mencionar momentos de tristeza. Este se puede evidenciar cuando se le pregunta cómo cambió su vida, responde:

"No, porque mi vida siguió igual, pues yo igual tenía mi vida pesada."

En la E.5, él entrevistado menciona que abrió sus puertas a nuevas relaciones, pero sugiere que aún hay algo que le impide sentir lo mismo que antes. Esto se observa en la siguiente frase:

"Sí, abrí mis puertas otra vez, pero la verdad... Hay un algo que no es lo mismo."

La fijación. La fijación se refiere a una intensa adhesión a algo o alguien, como la fijación de la madre en el complejo de Edipo o del padre en el de Electra. Mayormente, se relaciona con apegos desarrollados en la infancia que persisten de manera inmadura o neurótica en la vida adulta. Esto resulta en una incapacidad para formar nuevos apegos normales y desplazar la libido hacia otras personas u objetos. En estos casos, el individuo conserva las mismas ideas y la misma forma de hacer las cosas, lo que conduce a una rigidez mental.

En la E.1, él individuo muestra una fijación en el pasado feliz de su relación y una lucha interna entre querer volver a ese estado y la necesidad de superar la situación actual. Esta ambivalencia refleja un apego emocional a la relación pasada. Se puede evidencia en la siguiente frase:

"Es triste porque estoy dividida. Entre la esperanza de volver ahí, como uno dice, volver a donde uno fue feliz, y yo sí volvería ahí, yo sé que sí. Pero al mismo tiempo, no sé, si no vuelvo ahí, es como si, si no vuelvo y quiero superar lo más rápido posible. Porque es muy maluco uno sentirse atado a otra persona sin estar con esa persona."

La racionalización. La racionalización es una forma de negación en la que, para evitar el conflicto o la frustración, se ofrecen razones o se expresan argumentos que ocultan, justifican o disimulan los fracasos o contrariedades. A través de este mecanismo, el individuo se defiende del impacto de la frustración y trata de convencerse a sí mismo de que, en el fondo, no deseaba realmente lo que no pudo conseguir.

En la E.3, el individuo justifica la situación de la relación y la ruptura, destacando las acciones y comportamientos de su expareja que generaron desconfianza y tensión en la relación. Se puede ver evidenciada, en frases como:

"Comenzaron a haber ciertas desconfianzas respecto a comportamientos que tenía mi pareja."

"Ella comenzó a ocultarme cosas, tanto en las redes sociales como personales."

"Siento que en una relación es importante que haya respeto en ambas partes, pero siento que también el hecho de tener que ocultarle cosas a tu pareja es algo que da a entender que no hay confianza en la relación."

La conversión. La conversión, también conocida como somatización, es un fenómeno que se observa principalmente entre las personas histéricas. Consiste en convertir las frustraciones o contrariedades emocionales en trastornos o enfermedades físicas. Mediante este mecanismo de defensa, ciertos individuos histéricos optan por manifestar problemas de salud como una forma de controlar, castigar o retener a las personas en su círculo íntimo.

En la E.1, el individuo describe una serie de síntomas físicos, como la pérdida de peso significativa, dificultad para dormir y comer, y una reacción de aversión al contacto físico con otras personas.

Este mecanismo de defensa se evidencia en la siguiente frase:

"Recuerdo que en el primer mes yo bajé de cinco a 7 kilos. De hecho, no, en la primera semana bajé 5 kilos y en el transcurso del mes llegué a perder 7 kilos. No comía, no dormía, perdí una materia del semestre pasado porque no aguantaba el llanto, entonces me salía de la clase, y fue muy, muy difícil, no soportaba que nadie más me tocara, se me insinuaba hombres y me daba asco, no toleraba, literal, nada de contacto con nadie".

7.1.8 Indiferencia

La cual podemos definir como una carencia de emociones que se presenta en el individuo respecto a alguna situación o persona. En el libro "El derecho a la ternura" de Luis Carlos Restrepo, señala que:

Haciendo un repaso de lo planteado en el marco teórico, al enamorarse, el ser humano busca en el objeto amado tener plenitud, encontrar esa identidad imaginaria, una falsa completud la cual, a medida que van apareciendo los vestigios de la humanidad del ser amado, esta imagen, siempre

falsa del objeto amado, idealizado y "perfecto", va cayendo a pedazos, quedando completamente desconocido.

En la separación, esta caída al vacío de los ideales rotos y aparición de nuestras propias quejas primarias de alguna manera se materializa y se hacen plenamente palpables no solo ante los miembros de la pareja sino ante los ojos de la sociedad (amigos, familiares, etc.). Lo cual genera diversas respuestas del individuo no solo psicológicamente sino también socialmente.

Este mismo autor nos habla del surgimiento del odio, no como un paralelo del amor, sino como un resultado del fracaso de este mismo:

"...El odio surge a partir de una desilusión, a partir de nuestra pérdida, a partir del obligado reconocimiento de la falta de reciprocidad. Odiamos reconocer que el otro no puede ser un todo para nosotros y nosotros no podemos ser un todo para él. Odiamos que el ideal del amor dura breves momentos, odiamos las diferencias del otro que nos crea conflictos, odiamos al otro ya que desmonta la estatua idealista que teníamos de él, obligándonos a aceptar una realidad fuera de los ideales, odiamos lo que está fuera de nuestro control y al otro que no lo podemos controlar."

Sin embargo, como resultado inadvertido en el ocaso de este análisis, hemos encontrado un fenómeno interesante, que por poco estuvo a punto de pasar desapercibido. Por supuesto, hablamos de la indiferencia, definida por la Real Academia Española como: "Estado de ánimo en que no se siente inclinación ni repugnancia hacia una persona, objeto o negocio determinado."

Hemos visto a partir de las entrevistas como surge la indiferencia a la hora de referirse a la relación anterior.

E.4: “Mira que a mí no, yo como que me preparé para eso”.

7.1.9 Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento se refiere a una serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar momentos difíciles (Vásquez Valverde et al. 2000) la intención de las estrategias de afrontamiento es reducir, minimizar controlar o manejar en la medida de lo posible una situación que puede resultar amenazante o que requiere de una adaptación segura, en este caso por poder afrontar el proceso de separación.

Podemos diferenciar la existencia de dos tipos de estrategias de afrontamiento, las que se centran en afrontar el problema, las cuales se basan en resolver de una manera lógica buscando soluciones alternativas por otro lado, están las que se centran en afrontar la emoción, utilizando métodos como la evitación, la preocupación, entre otros.

A continuación, veremos de qué manera afrontaron varios de los entrevistados el fenómeno de la separación:

E.7: “Hice muchas cosas que nunca había hecho, que salir a rumbeo cada ocho días. La verdad, hay una cosa que me mata la cabeza porque hice cosas que no debía hacer. Gasté plata innecesaria.”

E.3: Entonces, aunque me dolía, aunque muchas veces lo hacía sin ganas, empecé a salir con amigos, salir de viaje por ahí, no sé, hacer picnic, cosas así. Cosas que jamás había pensado en

hacer, intentando un poco retomar mi vida, aunque si te soy sincero, era como una excusa porque uno dice, ok, voy a hacer todo esto, pero en el fondo voy a hacer esto para no pensar en ello

Podemos evidenciar el uso de una estrategia de afrontamiento enmarcada por la evitación, realizando actividades con el objetivo de no pensar en las emociones propias, llevándole a tomar decisiones de las cuales ha expresado verbalmente arrepentirse.

En otra perspectiva, podemos ver el uso de estrategias de afrontamiento productivos, en como algunos de los entrevistado se centraron en el problema tomando parte para trabajar en sí mismos y solucionarlo yendo a terapia, cultivando nuevas relaciones de amistad etc.

E.1: “Al principio fue muy duro. Empecé terapia, porque el proceso del duelo me dejó mal”
“Digamos que yo sabía que yo tenía que ir a terapia, pero
ese fue el impulso que necesitaba para empezar a ir a terapia y medicación”

E.2: “Así que busqué ayuda de un psicólogo particular. También me apoyé mucho en mis amigos y compañeros. A pesar de todo, estuve un mes muy mal, llorando todas las noches. Pero seguí adelante con mis responsabilidades diarias.”

7.1.10 Autoconocimiento

Ya, por último, pero no menos importante queremos resaltar otra categoría, ulterior a la separación, y esta es el autoconocimiento, que surge como el saber que obtiene una persona de sí misma (emociones, deseos, limitaciones, fortalezas, aficiones etc.), en este caso después de haber atravesado una situación para algunos muy compleja como es la separación y la ruptura de un

vínculo amoroso. En algunos de los entrevistado surgió como un aprendizaje o cambio de perspectiva, como veremos a continuación:

E.2: “Creo que después de esa experiencia aprendí mucho sobre lo que quiero y lo que no quiero en una relación”

E.1: “O bueno, después de vacaciones. No sé por qué eso me hizo cambiar mucho de perspectiva”

En otros casos, se presenta como una serie de límites internos que protegen al individuo de ser víctima de ciertas vulneraciones que se pueden presentar en las relaciones de pareja o en el proceso de separación.

E.7: “Depende, porque es algo duro, eso depende de pronto qué problema sea para la separación, porque tampoco crea, porque yo quiero una persona, entonces me fue infiel o bueno, entonces, yo la tengo que perdonar, no, yo la puedo querer mucho, pero no, hasta ahí uno tiene que darse también su valor como persona.”

7.1.11 Subcategorías

- ***Infidelidad:*** La infidelidad, un tema que despierta profundas emociones y desafíos en las relaciones humanas, se convierte en un detonante significativo de celos, como señala Igor Caruso en sus reflexiones. Este complejo emocional puede desencadenar una serie de respuestas, desde la sorpresa inicial hasta la ira ardiente, que a menudo impulsan a las personas a recurrir a las redes sociales en busca de alguna forma de validación o consuelo. En este sentido, las plataformas digitales se convierten en un refugio temporal donde se busca entender o confirmar lo que se siente, pero también

pueden convertirse en un terreno peligroso donde las emociones se intensifican y las acciones se vuelven impulsivas.

- ***Las redes sociales***, analizamos, en el apartado “el amor de antes y el amor de ahora”. que el amor y las relaciones de pareja actualmente han sufrido muchos cambios, uno de los cambios más notables es el auge de las redes sociales, el nivel de incidencia que tienen en las relaciones de pareja e indudablemente en las separaciones de estas. Por lo cual, nos permitimos analizar cómo las redes sociales surgen como una herramienta para expresar sentimientos a la hora de separarse del objeto amado.

En primer lugar, podemos ver que, por medio del uso de redes sociales, se suscitan señales de “alarma” que ponen en aviso a uno de los miembros de la pareja que algo no anda bien en la relación.

E.3: En los primeros meses, como toda relación empezó bien, todo agradable, fueron buenos momentos. Ya por ahí del sexto mes empezaron a haber ciertas inseguridades respecto a comportamientos que tenía mi pareja, ella comenzó a ocultarme cosas, ya no solo en las redes sociales sino personales, en plan, estar hablando con ella y sentir que estaban metiendo cosas

“...Poco tiempo después, me mostró que había grabado un vídeo con el chico, un vídeo donde un tema muy romántico que están haciendo, yo como ¿por qué haces eso si tú eres mi pareja?”

En estadios posteriores de las relaciones, pudimos notar que, en el proceso de separación de la pareja, las redes sociales aparecen como una herramienta de comunicaciones tácitas que expresan la decisión en ocasiones firme de mantener la separación.

E.2: Sí, decidí desactivar mi Facebook durante un tiempo y reducir mi actividad en otras redes sociales. No quería tener contacto con él ni ver sus reacciones a mis publicaciones. Quería despejar mi mente de todo eso y superar la situación.

E.2: Aunque él a veces compartía cosas en Facebook y reaccionaba a mis publicaciones, yo decidí no responderle ni buscarlo.

E.3: “Yo la bloqueé de todas las redes sociales”

8. Discusión

La separación de una pareja es un acontecimiento que va más allá de la simple disolución de una relación. Es una interrupción profunda en las vidas de los involucrados, marcando el fin de historias compartidas, de sueños entrelazados y de planes conjuntos. Como hemos explorado anteriormente, esta ruptura no solo implica el quiebre de una conexión emocional, sino que también desencadena una reestructuración completa de la identidad y los objetivos de vida de cada individuo.

En el trasfondo de la separación, se encuentran años de experiencias compartidas, de momentos buenos y malos, de sacrificios y compromisos mutuos. Cada uno de estos elementos forma parte de una narrativa más amplia que se desmorona con el fin de la relación. Este proceso deja a los individuos confrontándose con un vacío emocional y una sensación de pérdida.

Además, el estado emocional que acompaña a la separación puede ser abrumador. Se experimentan una gama de emociones intensas que van desde la tristeza y la angustia hasta la ira y el resentimiento. Estos sentimientos pueden persistir durante un tiempo prolongado, haciendo que el proceso de ajuste sea aún más difícil.

El impacto psicológico que tiene la separación en los miembros de la pareja es mucho más profundo de lo que se aborda en la literatura, ya que Igor Caruso nos dice que: nuestro problema de la separación, porque significa también que nos separamos (de los otros y de nosotros mismos) incesantemente. Poseemos o, más bien, creemos poseer, pero nuestra posesión se nos escapa de las manos. Esta afirmación nos lleva a entender que el dolor de una pérdida del objeto amado y aun de nosotros mismos, lleva a los individuos a tomar decisiones particulares que pueden afectar, las

relaciones, familiares, de amistad, su vida laboral e incluso la percepción que se tiene sobre sí mismo, he ahí la importancia de entender este fenómeno.

En primer lugar, podemos destacar los sentimientos de ambivalencia, los cuales se hicieron presentes en dos de nuestros entrevistados. En la E.1 surgen inmediatamente después de la separación ante la posibilidad de una posible reconciliación, sin embargo, podemos evidenciar a su vez la necesidad de seguir adelante, la cual se manifiesta simultáneamente.

Por otro lado, en la E.2 la relación estuvo enmarcada desde un inicio por la ambivalencia en la cual podemos evidenciar que estos sentimientos pueden estar relacionados con lo presentado en el libro “El derecho a la ternura” de Luis Carlos Restrepo(1994), que nos dice que en los sentimientos, amorosos aparece ante los ojos del individuo una fusión la cual a medida que aparecen vestigios de las carencias propias se vuelve irrealizable, causando así una gran decepción en quien estos sentimientos afloran.

El ser humano en la necesidad de mantenerse a lo largo del tiempo, ha sido equipado con algunas herramientas las cuales funcionan precisamente para preservar la vida de la especie, para poder asegurar la supervivencia, estabilidad y por supuesto bienestar psicológico. Sin embargo, en muchas ocasiones estas herramientas en vez de preservar la vida y la comodidad de los individuos pueden llevar a la destrucción de la misma.

Los celos aparecen como una de estas herramientas y son entendidos de acuerdo con (Présiga, Gómez & Arraut, 2015), como un fenómeno complejo que sienten todos los seres humanos, pues estos son estructurales, presentándose desde el nacimiento hasta el final de la vida, no solo se manifiestan en las relaciones amorosas, sino en muchos aspectos de la cotidianidad (celos profesionales, de los amigos, familiares, laborales, etc.).

Por supuesto, es importante hablar del papel que cumplen los celos en el proceso de separación, en principio, dentro de las relaciones amorosas se puede pensar en cómo la aparición de los celos puede llevar a la conservación de la relación, no obstante, pueden llevar a la terminación de la misma. A continuación, vemos que en tres entrevistados aparecieron los celos como el detonante para tomar la decisión de separarse. También cabe destacar, que los celos en ocasiones no son gratuitos, sino más bien tienen un desencadenante el cual es la infidelidad cometida previamente por uno de los miembros de la pareja, situación que pudimos evidenciar en dos de las personas entrevistadas. A su vez esta infidelidad fracturó la confianza en la relación lo que facilitó que surgieran sentimiento de celos.

También, evidenciamos la idea de que el dolor es una experiencia universal que afecta a todas las personas en algún momento de sus vidas. Se menciona que, si bien el dolor suele asociarse con afecciones físicas, también existe el dolor psicológico, que se caracteriza por emociones negativas internas.

Se enfatiza que el dolor se experimenta de manera única para cada individuo y que no hay una forma universal de sentirlo. Luego, se menciona que se presentarán diferentes experiencias de personas que han vivido la ruptura de una relación amorosa, sugiriendo que estas experiencias pueden mostrar cómo el dolor se manifiesta de manera diversa en el contexto de una separación sentimental.

Freud, al tratar el tema de nuestras reacciones ante la separación, focaliza en la tristeza y el dolor, sin hacer referencia explícita a la angustia. Sin embargo, esta omisión plantea una interrogante crucial: ¿cuál es la diferencia entre la angustia y el dolor, y cuándo emergen cada uno? En su análisis, Freud nos conduce a situaciones como la del lactante frente a un extraño en lugar de su madre, donde la angustia y el dolor parecen entrelazarse de manera indistinguible. Sin

embargo, señala que estas emociones eventualmente se separan; cuando la madre regresa, el niño comienza a discernir entre la angustia, que implica una pérdida de percepción, y el dolor, que surge de una necesidad insatisfecha. (Caruso, 1968). Por lo cual nos parece preciso citar a Restrepo, en El derecho a la ternura al decirnos que el amor nos defrauda una vez que se torna cuerpo, revelándonos la fragilidad de la ilusión al hacernos constatar que el sueño edénico es irrealizable y que los discursos amorosos están siempre dirigidos a un otro imposible. El dolor aparece en la separación porque las necesidades insatisfechas en la relación de pareja de alguna manera se materializan haciéndose imposible negarlas e incluso evitarlas.

En otra instancia, se discute los cambios sociales que ocurren durante la separación de una pareja. Se resalta la importancia de considerar cómo estas transformaciones afectan las normas, los valores y las relaciones establecidas en la sociedad. Se menciona que, al vivir en sociedad, nuestras decisiones están influenciadas por las opiniones de los demás.

Además, se destaca cómo la separación no solo implica la pérdida del compañero sentimental, sino también de las amistades adquiridas durante la relación. Se señala que las relaciones de pareja están influenciadas por la familia, los amigos y otros allegados, quienes pueden tener un papel activo tanto durante la relación como en la separación. Se enfatiza que estos cambios sociales pueden impactar de manera negativa o positiva en los individuos involucrados.

Se sugiere que la separación puede llevar a la pérdida de un mundo compartido, incluyendo las amistades, pero también se menciona que los amigos pueden convertirse en redes de apoyo durante este proceso. En definitiva, se aborda la complejidad de las relaciones sociales y cómo estas se ven afectadas por la separación de pareja. A su vez entendemos que son muchas las emociones y las experiencias que surgen durante la separación de una relación de pareja, utilizando la metáfora de la muerte en la conciencia del otro. Se discute cómo la pérdida del objeto de amor

conlleva también la pérdida del objeto de identificación, lo que genera una sensación de mutilación del Yo y desencadena sentimientos negativos como la tristeza, la angustia y la soledad.

Se resalta que la soledad es un estado interno que refleja la sensación de pérdida, la cual puede persistir mucho tiempo después de la ruptura. Además, se menciona que la separación de pareja puede equipararse a la experiencia de perder a un ser querido por muerte, según Caruso. Se aborda la complejidad emocional de la separación, destacando cómo esta experiencia puede generar una profunda sensación de soledad y pérdida, comparable a la muerte de un ser querido.

Por otra parte, en el proceso de separación, los individuos experimentan una amplia gama de cambios. Estos cambios no se limitan únicamente al ámbito emocional, sino que también se manifiestan a nivel psicológico y social. Además, pueden observarse cambios en el bienestar físico, evidenciando así la complejidad del impacto de la separación en la vida de las personas.

En otro orden de ideas, dentro de las entrevistas, se evidenció la capacidad de los seres humanos de salir adelante incluso después de momentos adversos como lo es la ruptura de un vínculo afectivo y la separación de la pareja. En esta cuestión de la superación de la separación surge una dicotomía interesante pues, por un lado, evidenciamos en los sujetos el mecanismo de defensa llamado la indiferencia, la cual, Igor Caruso también señala como “huida hacia adelante” el cual es una especie de represión y de rechazo hacia la conciencia. Este mecanismo de defensa aparece en todos los casos de separación sin excepción según el autor, nosotras sin embargo no percibimos este fenómeno en todos los sujetos, pero si podemos decir que hubo presencia.

Además, aparecen otros mecanismos de defensa los cuales actúan en función de proteger el psiquismo de situaciones traumáticas, en este caso, la separación de la pareja. En los sujetos se

evidenció el uso de mecanismos de defensa para poder afrontar la separación del cónyuge y la ruptura del vínculo amoroso de la manera más sencilla e indolora posible.

Por otro lado, la indiferencia es una de las categorías con fuerte presencia en la literatura. El psicoanalista Igor Caruso en su libro *la separación de los amantes: una fenomenología de la muerte*, nos habla de la indiferencia como un mecanismo de defensa, como un mecanismo que existe incondicionalmente en la separación incluso cuando es incompatible con otros estratos de la personalidad. (Caruso, 1968)

Este fenómeno se presentó de manera muy evidente en uno de los entrevistados. Durante la entrevista, este individuo expresó que la separación no ha afectado de manera significativa su vida. De hecho, sorprendentemente, ya estaba preparado para ello. Sus palabras revelaron una notable capacidad para adaptarse a la nueva situación y para afrontarla con serenidad.

La indiferencia renombrada por (Caruso, 1968) como “huida hacia adelante”, vista como una estrategia de afrontamiento de escape o evitación, realizando actividades que pueden resultar dañinas para el bienestar psicológico o incluso el bienestar físico.

Por otro lado, hay que destacar el papel que juegan las redes sociales en el proceso de separación, ya que se convierten en un medio de comunicación bastante útil, a la hora de dar a entender alguna información. No es desconocido para nosotros que los agentes externos a una relación pueden tener mucha influencia en esta, ya sea por el derecho que se le ha dado a opinar, o precisamente por la necesidad que tienen los miembros de una pareja de dar cuenta a los demás de situaciones personales. Las redes sociales se han convertido en el medio utilizado por muchos, para hablar satíricamente o expresar ciertas inquietudes respecto a lo que se siente en relación con el otro como ocurrió con uno de los sujetos entrevistados. Además, el proceso de separación se ve afectado por el contacto que existe por medio de las redes sociales. Analicemos el hecho de que

los individuos a la hora de cortar sus relaciones amorosas, utilizan el “bloquear”, lo cual se traduce en cortar el método de comunicación, como una especie de “huida hacia adelante” o incluso aversión intensa.

9. Conclusiones

Con la presentación y análisis detallado de las entrevistas, hemos podido profundizar en el impacto significativo que la separación tiene en los miembros de la pareja. Las consecuencias derivadas de este evento fueron claramente visibles y evidencian la complejidad emocional que implica este proceso.

La separación fue percibida como una experiencia traumática, caracterizada por la pérdida de un vínculo afectivo profundo. Este acto de ruptura conllevó consigo la desintegración de proyectos de vida compartidos y el cese de la compañía y apoyo mutuo que antes proporcionaban. Este impacto se manifestó en una amplia gama de emociones y reacciones entre los participantes, incluyendo la sensación abrumadora de soledad, la intensa experiencia de pérdida, el sufrimiento psíquico, la profunda tristeza y la lucha con sentimientos de ambivalencia hacia la situación. Además, muchos participantes expresaron haber experimentado un proceso de aislamiento social, sintiéndose distanciados incluso de su círculo de amigos más cercanos.

Algunos de los entrevistados revelaron cambios significativos en su percepción personal como resultado de la separación. Inicialmente, experimentaron un cambio de perspectiva notable, e incluso una revisión de sus expectativas en lo que respecta a las relaciones de pareja. Este proceso no solo implicó una introspección profunda, sino también un compromiso renovado consigo mismos.

Se observó que los participantes se comprometieron a reflexionar más profundamente sobre el tipo de relaciones que desean establecer en el futuro, no limitándose únicamente a la elección de parejas románticas, sino también a las relaciones de amistad y otros vínculos interpersonales. Este cambio en la percepción refleja una mayor conciencia sobre sus propias necesidades, deseos y valores, así como una disposición a priorizar su bienestar emocional y su crecimiento personal.

Estas observaciones sugieren que la experiencia de la separación puede servir como un catalizador para el crecimiento y el desarrollo personal. Al enfrentar los desafíos emocionales y reflexionar sobre las lecciones aprendidas de la relación, los individuos pueden fortalecer su autoconocimiento y establecer una base más sólida para futuras interacciones interpersonales. Esta evolución en la percepción del sujeto no solo puede conducir a relaciones más auténticas y satisfactorias en el futuro, sino también a un mayor sentido de empoderamiento y autonomía personal.

En primer lugar, se destacan diversas estrategias de afrontamiento enfocadas en la superación personal, como lo evidenció uno de los entrevistados que optó por recibir terapia psicológica y cambiar su entorno y relaciones sociales. Estas acciones le permitieron avanzar hacia adelante, desarrollar un mayor autoconocimiento y recuperar el rumbo de su vida tras la separación.

Además, observamos el papel significativo que desempeñó la religión en la vida de otro entrevistado, quien decidió entregarse a Dios como parte de su proceso de sanación emocional. Según sus propias palabras, esta decisión contribuyó a aliviar las heridas y traumas psicológicos causados por la ruptura de la pareja.

Por otro lado, la estrategia de limitar el contacto, conocida como "contacto cero", fue adoptada por uno de los participantes como una medida crucial para evitar la confrontación con su expareja. Esta decisión no solo le permitió mantener una distancia emocional necesaria, sino que también lo impulsó a salir de su zona de confort y explorar nuevas experiencias y relaciones sociales, desafiando así sus propias limitaciones previas.

En segundo lugar, pudimos observar cómo estrategias de afrontamiento como la indiferencia operaron en algunos de los sujetos, quienes optaron por seguir adelante sin permitirse experimentar sentimientos de dolor o tristeza tras la separación, según lo revelado en las entrevistas. Esta actitud de desapego emocional puede reflejar una forma de protección psicológica ante el dolor emocional, aunque también plantea interrogantes sobre la autenticidad de la expresión emocional y el procesamiento del duelo.

Estos hallazgos revelan la complejidad emocional que subyace a la experiencia de la separación, destacando la importancia de abordar no solo los aspectos legales y logísticos de la separación, sino también brindar un apoyo significativo a nivel emocional para aquellos que están atravesando este difícil proceso. La comprensión profunda de las emociones y los desafíos asociados con la separación es crucial para desarrollar estrategias de intervención efectivas y proporcionar el apoyo necesario para promover el bienestar emocional y la adaptación saludable a esta nueva realidad.

10. Recomendaciones

Se recomienda profundizar en el estudio del impacto psicológico, los mecanismos de defensa y las estrategias de afrontamiento tanto en hombres como en mujeres para comprender mejor cómo enfrentan y procesan las experiencias de separación. Por ejemplo, es crucial examinar cómo los hombres y las mujeres responden emocionalmente a situaciones estresantes o traumáticas, y cómo utilizan mecanismos como la negación, la racionalización, proyección, fijación entre otros, para gestionar el malestar. Además, se sugiere analizar las estrategias de afrontamiento específicas que emplean, como el apoyo social, la resolución de problemas o el escape, y cómo estas estrategias pueden variar según el género y otros factores contextuales. Al comprender estas diferencias y similitudes, podemos diseñar intervenciones más efectivas que aborden las necesidades psicológicas únicas de hombres y mujeres y promuevan una forma adecuada de afrontar una situación como la separación conyugal

- Se recomienda ampliar la perspectiva de investigación para incluir otros factores que puedan influir en el impacto psicológico tanto para hombres como para mujeres durante la separación conyugal, especialmente cuando hay hijos involucrados. Investigar cómo la presencia de hijos afecta emocionalmente a ambos progenitores puede arrojar luz sobre las complejidades de la experiencia de separación. Por ejemplo, es crucial examinar cómo la custodia, el régimen de visitas y las responsabilidades parentales compartidas pueden influir en el ajuste emocional de los padres después de la separación. Además, se sugiere explorar cómo la calidad de la relación coparental, la comunicación y el apoyo mutuo pueden mitigar o exacerbar el estrés y la angustia emocional durante este período difícil. Al considerar estos factores adicionales, podemos obtener una comprensión más completa

de las experiencias de hombres y mujeres durante la separación conyugal y desarrollar intervenciones más efectivas para promover su bienestar emocional y el de sus hijos.

- Se sugiere investigar e implementar políticas públicas que promuevan la prevención y el apoyo durante el proceso de separación, tanto para parejas como para individuos que estén atravesando esta difícil transición. Un marco de intervención integral puede abordar una variedad de necesidades emocionales, legales y sociales que surgen durante la separación. Por ejemplo, es fundamental proporcionar recursos de orientación y asesoramiento para ayudar a las parejas a comunicarse de manera efectiva, resolver conflictos y tomar decisiones informadas sobre la custodia de los hijos y la división de los activos. Además, se recomienda ofrecer servicios de apoyo emocional y terapia para ayudar a las personas a gestionar el duelo, la ansiedad y el estrés asociados con la separación. Al desarrollar e implementar políticas públicas centradas en la promoción y prevención en este contexto, podemos fomentar relaciones más saludables, reducir el impacto negativo de la separación en el bienestar emocional y facilitar la adaptación positiva a los cambios de vida.

Al ampliar la investigación en este ámbito, se puede avanzar en la comprensión de cómo estos factores encontrados en el proceso de separación, el manejo del estrés y la salud mental, influyen en el bienestar psicológico de quienes lo atraviesan, lo que puede contribuir a generar procesos de intervención más efectivas.

Referencias

- Blandón-Hincapié, A. I., & López-Serna, L. M. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 505-517.
- Blasco Mira, J. E., & Pérez Turpin, J. A. (2007). *Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: ampliando horizontes*. San Vicente (Alicante): Editorial Club Universitario.
- Boix, M. M. (2014). El divorcio de los padres y su repercusión en los hijos. *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia Infantil*, (57).
- Bolaños Cartujo, I. (2001). *Estudio descriptivo del síndrome de alienación parental en procesos de separación y divorcios: diseño y aplicación de un programa piloto de mediación familiar*. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Bonilla, E. y Rodríguez, P. (1997). *Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales*. Bogotá. Ed. Grupo editorial Norma.
- Cáceres, C., Manhey, C., & Vidal, C. (2009). Separación, pérdida y duelo de la pareja: Reflexiones imprescindibles para una terapia de divorcio. *De Familias y Terapia*, 27, 41-60.
- Caruso, I. (2005). *La separación de los amantes: Una fenomenología de la muerte*. Siglo XXI, Editores.
- Chacón, F., & Bestard, J. (2017). Familias. *En SOCIOLOGÍA* (pp. 407-420). Madrid: Cátedra.
- De Cristóforis, O. (2009). *Amores y parejas en el siglo XXI*. Buenos Aires: Letra Viva.
- Díaz Martínez, C. (2004). Teoría y metodología de los estudios de la mujer y el género. *Policopiado, Neuquén*.

- Eguiluz, L. D. L. (Ed.). (2014). *Entendiendo a la pareja: Marcos teóricos para el trabajo terapéutico*. Editorial Pax México.
- Féres-Carneiro, T., Seixas, A., & Zlviani, C. (2006). *Conyugalidad de los padres y proyectos de vida de los hijos frente al matrimonio*. *Cultura y Educación*, 18(1), 95-108.
- Freud, S. (2022). *El malestar en la cultura*. Curitiba: Lebooks Editora.
- Fuster Guillen, D. E. (2019). *Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico*. *Propósitos y representaciones*, 7(1), 201-229.
- Gómez-Díaz, J. A. (2011). *Fenomenología del divorcio (o la esencia de la separación) en mujeres*. *Psicología & Sociedade*, 23, 391-397
- González, I., Armenta, C., Díaz, P., & Bravo, A. (2013). El estudio del matrimonio desde la psicología social. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 29(2), 59.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Jaramillo Torres, P. (2016). *Las experiencias de niños entre diez a doce años que han atravesado por el divorcio de sus padres* (Tesis de licenciatura). Universidad San Francisco de Quito, Quito.
- Johnson, L., & Rosenfeld, G. (1992). *El divorcio y los hijos*. Colombia: Norma.
- Kapp, V. A., & Vangelisti, A. L. (2005). He said, she said: Examining gender differences in self-disclosure. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(1), 47-64.
- Kuhnekath, K. (1986). Reflexiones sobre una metodología de la investigación social empírico cualitativa en el sistema de las Ciencias Sociales y de sus métodos. *Cuadernos de Sociología*, (4-5), 25-35.

-
- Lugo, K.G.(2020). *El divorcio: Una mirada desde la sociología*. Recuperado de <http://www.cips.cu/el-divorcio-una-mirada-desde-la-sociologia/>
- Martín, M., & Megret, M. T. (2013). Funciones básicas de la familia. Reflexiones para la orientación psicológica educativa. *EduSol*, 13(44), 60-71.
- Martín, M., & Megret, M. T. (2013). Funciones básicas de la familia: Reflexiones para la orientación psicológica educativa. *EduSol*, 13(44), 60-71.
- Moreno, J., Cestona, I., & Camarena, P. (2020). El impacto emocional de la pandemia por COVID-19. *Madrid Salud*, (5-8).
- Ovejero, A. (2010). Psicología social: algunas claves para entender la conducta humana. En A. O. Bernal (Ed.), *Psicología social: algunas claves para entender la conducta humana* (pp. 44-59). España: Biblioteca Nueva
- Ozonas, L., & Perez, A. (2004). La entrevista semiestructurada: Notas sobre una práctica metodológica desde una perspectiva de género. *La Aljaba*, 9(5), 198-203
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=2PGmlay>
- Resnick, M. (1998). Tecnologías para el jardín de infancia permanente. *Investigación y desarrollo de tecnología educativa*, 46 (4), 43-55.
- Restrepo, L. C. (1994). *El derecho a la ternura*. Bogotá: Arango Editores.
- Rojas de González, N., Fonnegra de Jaramillo, I., & Pérez de Cabrera, S. (2004). *Separación de las parejas: Cómo prevenirla, cómo afrontarla*. Bogotá: Planeta.
- Sarrió, A. (2009). *Perspectivas psicológicas en los conflictos familiares: la familia y el divorcio*. Puntos de encuentro familiar–manual de uso práctico, 1, 61-81.

- Scarano, A. (2005). Las huellas del Edipo en la elección de pareja. *Vital: Academia Biomédica Digital*, (n.º 23).
- Serrano, J. A. (2006). Impacto psicológico del divorcio sobre los niños. *Revista de Psicología*, 2(3). Recuperado de <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/6130>
- Soto, S. R., Fernández, A. L. F., & Jiménez, J. C. (2013). *La duración media del matrimonio terminado en divorcio*. *Reflexiones*, 92(2), 91-107.
- Tamez-Valdez, B. M., & Ribeiro-Ferreira, M. (2016). El divorcio, indicador de transformación social y familiar con impacto diferencial entre los sexos: Estudio realizado en Nuevo León. *Papeles de Población*, 22(90), 229-263.
- Testor, C. P., Pujol, M. D., Vidal, C. V., & Alegret, I. A. (2009). El divorcio: Una aproximación psicológica. *Universidad Ramon Llull*, 2, 39-46.
- Valladares, A. (2008). La familia. Una mirada desde la Psicología. *MediSur*, 6(1), 4-13.
- Vallejo Orellana, R., Sánchez-Barranco Vallejo, F., & Sánchez-Barranco Vallejo, P. (2004). *Separación o divorcio: trastornos psicológicos en los padres y los hijos*. *Revista de la asociación española de neuropsiquiatría*, (92), 91-110.
- Vels, A. (1990). Los mecanismos de defensa bajo el punto de vista psicoanalítico. *Agrupación de Grafoanalistas Consultivos de España*, 6(1), 11.
- Yárnoz-Yaben, S. (2010). Hacia la coparentalidad post-divorcio: Percepción del apoyo de la ex pareja en progenitores divorciados españoles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 10(2), 295-307.