



**Duelo amoroso, vivencias y afrontamiento en hombres del municipio de
Caucasia, Antioquia**

Salma Chavarria Monterrosa

Dianis Hernández Sibaja

Natalia Morales Montes

Trabajo de investigación para optar al título de Pregrado en Psicología

Asesora

María Orfaley Ortiz Medina, Psicóloga, Magíster (MSc) en psicología

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Pregrado en Psicología
Caucasia, Antioquia
2024

Cita	(Chavarría, Hernández, Morales, 2024)
Referencia	Chavarría Monterrosa, S., Hernández Sibaja, D., Morales Montes, N (2024). <i>Duelo amoroso, vivencias y afrontamiento en hombres del municipio de Cauca, Antioquia</i> [Tesis de pregrado]. Universidad de Antioquia, Cauca, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



Pregrado en Psicología.

Grupo de Investigación Seleccione grupo de investigación UdeA (A-Z).

Centro de Investigación de Ciencias Sociales y Humanas



Seleccione biblioteca, CRAI o centro de documentación UdeA (A-Z)

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

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

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 conex

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento, en primer lugar, a nuestras familias y personas especiales por todo el amor y apoyo incondicional que nos han brindado a lo largo de nuestra trayectoria universitaria, y por habernos impulsado a formarnos en una profesión que nos ha cambiado nuestra forma de ver y vivir la vida. A nuestra asesora, María Orfaley Ortiz, por su constante disposición, paciencia y compromiso con la investigación. También a nosotras mismas, porque a pesar de los obstáculos, logramos encontrar la fuerza para seguir adelante y motivarnos mutuamente para no rendirnos, desde el primer día hasta el último momento. Finalmente, con gratitud infinita a Dios, por su guía constante.

Tabla de contenido

Resumen	8
Abstract	10
Introducción	11
1. Planteamiento del problema	13
2. Justificación	24
3. Objetivos	25
3.1 Objetivo general	25
3.2 Objetivos específicos	25
4. Pregunta de investigación.	26
5. Marco teórico	27
5.1 Duelo	27
5.1.1 Duelo normal	27
5.1.2 Fases del duelo	28
5.1.3 Tareas	28
5.2 Duelo o ruptura amorosa	29
5.2.1 Fases o etapas del duelo	30
5.3 Género	31
5.3.1 Perspectiva de género en las relaciones amorosas	32
5.3.2 Duelo o ruptura amorosa según las perspectivas de género	33
5.4 Amor de pareja	34
6. Metodología	34
6.1 Enfoque	35
6.2 Método de investigación	35
6.3 Tipo de estudio	36
6.4 Entrevista semi-estructurada	37
6.5 Población - muestra.	38
6.6 Análisis de la información	39
Tabla 1	
Caracterización de hombres entrevistados	39
6.7 Criterios de inclusión	40
6.8 Criterios éticos	40
7. Resultados	42
Gráfico 1	43
7.1 Vivencias del duelo	44
7.1.1 Motivo de ruptura	44

7.1.2 Afectación de la vida diaria	45
7.1.3 Emociones del duelo	46
7.1.4 En el retrovisor: una síntesis del proceso de duelo desde la perspectiva de los participantes	47
7.2. Estrategias de afrontamiento	48
7.3. Red de apoyo	50
7.4. Duelo amoroso y género.	51
7.5. Aprendizajes del duelo	53
8. Discusión	56
9. Conclusiones	65
10. Recomendaciones	68
Referencias	70
Anexos	75

Lista de tablas

Tabla 1	
Caracterización de hombres entrevistados	39

Lista de gráficos

Gráfico 1

43

Siglas, acrónimos y abreviaturas

APA	American Psychological Association
OMS	Organización mundial de la salud
TRHA	Técnicas de reproducción humana asistida
p.	Página
pp.	Páginas
Párr.	Párrafo
UdeA	Universidad de Antioquia

Resumen

Esta investigación busca comprender las vivencias del duelo amoroso en nueve hombres con edades comprendidas entre 20 y 35 años, residentes del municipio de Caucasia, Antioquia. La metodología desarrollada es cualitativa de tipo fenomenológico hermenéutico, mediante la entrevista semiestructurada.

En los resultados se identifican diversas categorías emergentes que integran el proceso de duelo en los hombres: vivencias del duelo, estrategias de afrontamiento, redes de apoyo, duelo y género, por último, aprendizajes del duelo. En los hallazgos encontrados, se reveló que las rupturas amorosas se debieron a diversos factores como la desconfianza, monotonía, distancia, abuso de alcohol, irrespeto, toxicidad e incompatibilidades relacionadas con metas personales. Estas razones reflejan el desgaste emocional y la incapacidad de mantener relaciones funcionales. En el análisis de los resultados se obtuvo que, si bien algunos participantes no presentaron afectaciones emocionales significativas y continuaron con su vida cotidiana, otros experimentaron impactos en su bienestar emocional.

Las estrategias de afrontamiento identificadas incluyeron actividades como estudios, deportes y socialización, que ayudaron a mitigar el dolor emocional a través de la distracción y el fortalecimiento de vínculos sociales, aunque no siempre abordaron las emociones subyacentes. El entorno sociocultural influyó en la experiencia emocional y en las estrategias adoptadas frente al duelo, destacándose el papel predominante de las redes de apoyo. Desde una perspectiva de género, se identificaron barreras para la expresión emocional en los hombres. Finalmente, el estudio enfatizó que las rupturas sentimentales pueden constituir un proceso transformador, favoreciendo el crecimiento personal y el desarrollo emocional.

Palabras clave: duelo amoroso, estrategias de afrontamiento, redes de apoyo, crecimiento personal.

Abstract

This research seeks to understand the experiences of love grief in nine men between the ages of 20 and 35, residents of the municipality of Caucasia, Antioquia. The study is carried out under a qualitative methodology using a semi-structured interview.

The results identify various emerging categories that make up the grieving process in men: experiences of grief, coping strategies, support networks, grief and gender, and finally, learning from grief. The findings revealed that love breakups were due to various factors such as mistrust, monotony, distance, alcohol abuse, disrespect, toxicity and incompatibilities related to personal goals. These reasons reflect emotional wear and tear and the inability to maintain functional relationships. In the analysis of the results, it was found that, although some participants did not present significant emotional effects and continued with their daily lives, others experienced impacts on their emotional well-being.

The coping strategies identified included activities such as studies, sports and socializing, which helped mitigate emotional pain through distraction and strengthening social ties, although they did not always address the underlying emotions. The sociocultural environment influenced the emotional experience and the strategies adopted in the face of grief, highlighting the predominant role of support networks. From a gender perspective, barriers to emotional expression were identified in men. Finally, the study emphasized that emotional breakups can constitute a transformative process, favoring personal growth and emotional development.

Keywords: grief, coping strategies, support networks, personal growth.

Introducción

El duelo, estudiado desde diversas perspectivas, es el proceso que sigue a la pérdida de un ser querido, afectando aspectos intrapsíquicos, emocionales y sociales. Es un evento significativo que impacta profundamente la esfera emocional debido a los intensos vínculos afectivos (Aragón et al., 2007). Este proceso es fundamental para la experiencia humana, ya que se manifiesta en diversas situaciones cotidianas. No solo se trata de la pérdida de seres queridos, sino también de otros tipos de pérdidas, como la de una pareja o la terminación de una relación amorosa. La relación de pareja, según Bajaras y Cruz (2017) citados en Gómez et al. (2019), es una parte fundamental de la vida del ser humano, por lo que la terminación de este vínculo provoca efectos inevitables en todas las dimensiones de la vida, afectando directamente la salud física y emocional de los individuos.

Uribe y Vélez (2016) citados en Gómez et al. (2019) mencionan que cada proceso de duelo es único y varía según la historia, ambiente, capacidad de afrontamiento, rasgos de personalidad y condiciones sociales y culturales de la persona. En el caso de los hombres, el proceso de duelo amoroso se ve influenciado por diversos factores relacionados con construcciones sociales y culturales, además de patrones de crianza que influyen en todo el proceso.

La investigación se origina a partir de la pregunta: *¿Cómo experimentan los hombres del Bajo Cauca el duelo amoroso en términos de vivencias significativas y afrontamientos?* El objetivo de este trabajo buscó comprender dicha vivencia en un grupo de hombres ubicados en el Bajo Cauca, una subregión del departamento de Antioquia.

Al desarrollar esta investigación, se pudo comprender cómo estas personas vivieron y afrontaron esta experiencia de vida, fundamental e inevitable para los seres humanos. Más específicamente, se encontró que, en el duelo amoroso en hombres, las rupturas se debían a factores como desconfianza, monotonía y abuso de alcohol, afectando tanto el ámbito emocional como el laboral y académico. Las emociones más comunes incluyeron sorpresa, ira, tristeza y una eventual tranquilidad, especialmente en relaciones disfuncionales. Los hombres emplearon diversas estrategias de afrontamiento, como ocupar el tiempo, enfocarse en estudios y socializar, aunque ninguno buscó ayuda profesional. La mayoría no contaba con una red de apoyo estable,

recibiendo apoyo principalmente de mujeres cercanas como madres y amigas. Las normas sociales dificultaban la expresión emocional masculina, llevando a los hombres a procesar sus emociones en soledad. Sin embargo, las rupturas fueron vistas como oportunidades de crecimiento personal, destacando el autoconocimiento y la valoración del presente.

1. Planteamiento del problema

1.1 Contextualización

Las expectativas sociales sobre la masculinidad han influido en la forma en que los hombres expresan y procesan las emociones, lo que puede tener un impacto significativo en su experiencia de duelo amoroso, en ello se identifica la importancia de hablar del noviazgo. De acuerdo a las perspectivas de Espinosa, Salinas y Santillán (2017) plantean que durante la adolescencia la relación más importante de los individuos es la de noviazgo, porque permite el desarrollo en aspectos, comunicativos, emocionales y afectivos de la persona, cubriendo las necesidades personales y sociales.

Esta etapa de la vida es crucial para explorar y comprender las dinámicas personales, establecer límites y aprender a manejar las emociones. Esta fase puede proporcionar oportunidades para el crecimiento personal y el descubrimiento de la identidad como lo menciona Manrique y Velásquez (2019) para ellos el tiempo influye en la transformación de las relaciones, ya que factores, como lo religioso, económico y emocional pueden determinar el proceso evolutivo de una relación, ya se haya establecido o apenas este comenzando.

El matrimonio conlleva más que un compromiso amoroso, implica una serie de responsabilidades, toma de decisiones en conjunto y construir una vida en común, que como se mencionaba anteriormente, muchas parejas no llegan a concretar el proyecto que habían visionado juntos, lo que consecuentemente lleva el divorcio, tal como lo plantean Manrique y Velasquez (2019). Las cifras revelan la incidencia del divorcio, siendo una razón por la cual hay tantos duelos amorosos; se dice que el duelo amoroso es una experiencia emocionalmente desafiante que impacta a personas de diversa edad y género. En el texto de Sanchez y Martinez (2014) nombran desencadenantes del divorcio como la falta de amor o comunicación, “infidelidad, maltrato, disminución en la intimidad, problemas económicos e inmadurez, que ocurren en cualquier pareja y persona, de diferentes edades y niveles de educación y estrato socioeconómico. En el contexto de las relaciones de pareja, los divorcios y las separaciones han experimentado un notable aumento a nivel global en las últimas décadas. Según Merino (2020) “el número de divorcios por cada 1.000 personas casadas ha experimentado una significativa

transformación, elevándose de 2,6 en 1970 a 5,5 en 2008”, (párr, 1). Este incremento revela una dinámica social compleja, donde factores como cambios en las percepciones culturales, evolución de roles de género y presiones económicas han contribuido a un panorama matrimonial en constante evolución. Estas cifras no solo reflejan la fragilidad inherente a las relaciones humanas, sino también la necesidad de abordar cuestiones relacionadas con los motivos o causas de estos rompimientos.

Según el presidente del colegio de notarios, diversos factores como la infidelidad, la pérdida del amor o el incumplimiento de las responsabilidades conyugales pueden influir en el acto del divorcio. Según los datos obtenidos por medio de entrevistas ocurrió un divorcio por cada tres matrimonios entre enero de 2012 y diciembre de 2021.

Esta cifra refleja la complejidad de la situación, los procesos de divorcio implican una serie de cambios complejos y abruptos para la pareja, incluso, la pérdida de la misma pareja, como lo menciona Vidal et al. (2009) “cuando se pierde la pareja, se pierde una parte importante del sentido de la vida que la pareja da” (p.45). La experiencia de afrontar esta pérdida genera emociones intensas y la necesidad de expresar el dolor asociado con ello, lo que en muchos casos es un proceso de duelo. A partir de estas cifras, se puede pensar en los retos que hay para hombres y mujeres en la elaboración del duelo. Sin embargo, en este estudio se busca comprender cómo los hombres, específicamente, atraviesan el duelo después de una ruptura amorosa. Se busca identificar factores que obstaculizan el proceso y los que ayudan a su superación. La mayoría de los estudios encontrados hablan más de los duelos por ruptura de pareja en mujeres, y muy pocos en los hombres.

En la recolección de la información documental, se pueden encontrar diversos factores que desencadenan una ruptura amorosa y que conllevan en algunos casos grandes repercusiones, tanto en el que sufre la pérdida, como en la pareja, para Cisneros et al. (2021) el impacto de una ruptura amorosa puede variar en intensidad según diversos factores, como el tiempo que dura la relación, el nivel de compromiso entre la pareja, quien tomó la decisión de terminar la relación y las razones por la cual se llegó a esa decisión.

Otro aspecto fundamental que se encontró se centra en el impacto que genera la ruptura en hombre y mujeres en los aspectos cotidianos de la vida e incluso, la salud, por ejemplo, Espinosa et al. (2017) plantean que tanto en hombres como en mujeres, existe una conexión entre el impacto de una ruptura amorosa y su salud general. Cuanto mayor sea el efecto de la ruptura, más probable será que se presenten problemas en la salud, incluyendo un incremento en los casos de depresión, ansiedad, y otros trastornos o enfermedades físicas y mentales/emocionales.

Adicional a esto, también se encontraron características en cuanto a la vivencia del duelo, basadas en el género. Espinosa, Salinas y Santillán (2017) mencionan que mientras las mujeres deben demostrar sus emociones, los hombres deben reprimirla puesto que se tiende a marcar unos roles como sociedad y que hombres y mujeres perciben el amor de forma distinta, por lo que al transitar el duelo también se marcan ciertas diferenciaciones en la forma en cómo se experimenta, mientras que a la mujer se le permite expresar su emotividad, al hombre se le reprime puesto que estos han sido preparados para ser varoniles, fuertes, racionales y poco emotivos. (p. 2, 4)

Siguiendo lo mencionado en los aspectos anteriores, la cultura marca o limita la tramitación o exteriorización de emociones y sentimientos de los hombres, llevándolos a asumir o emplear otras actividades en sus espacios personales o libres. Algunas de las consecuencias de ello es que pueden manifestarse conductas desadaptativas y adicciones, donde se cambia la energía suministrada a los pensamientos asociados con la pareja y se vuelcan en un objeto o sustancia, lo que hace que el proceso de las tareas del duelo se vea interrumpido. Según lo indica Seijas (2014) es entendible como varios aspectos que se relacionan con lo sociocultural pueden afectar la búsqueda de atención médica por parte del hombre, como la influencia de los valores culturales relacionados con la masculinidad y la disponibilidad de los recursos de salud, no se ajustan a los horarios laborales de estos, dificultando que los hombres consulten los problemas de salud específicos de manera temprana.

Lo que puede llevar a la represión de un duelo o la evasión de la ruptura, para no ser catalogados por la cultura y la sociedad como débiles o de masculinidad frágil, manteniendo su postura, pero a la vez adoptando hábitos contraproducentes a raíz de la pérdida.

La literatura existente sobre este tema se ha centrado más en la experiencia de las mujeres, dejando un vacío en la comprensión de cómo los hombres experimentan y afrontan el duelo amoroso, si bien se han mencionado características del género, es necesario profundizar más en la tramitación de estos. La falta de una atención más específica hacia la experiencia masculina del duelo amoroso, sugiere la necesidad de explorar más ampliamente este fenómeno y lo que demarca la cultura para el afrontamiento y la creación de estrategias que le permitan explorar y vivenciar este tipo de duelo.

1.2 Antecedentes

Para realizar esta investigación se hizo una búsqueda en diversas bases de datos académicas: Scielo, Redalyc, Google académico, Scencedirect, Lilacs, utilizando términos clave tanto en español como en inglés, incluyendo “duelo”, “duelo amoroso”, “separación”, “ruptura amorosa”, “disrupción”, “desamor”, “Nostalgia” “love breakup in men” “breakup” “breaking off” “impact of culture on love grief” en el periodo comprendido entre los años 2010 y 2023.

La investigación alrededor del duelo amoroso en hombres es un tema que ha ganado atención significativa en los últimos años, ya que se ha podido reconocer la importancia de comprender cómo los hombres enfrentan y procesan la pérdida de una relación romántica y la forma como la cultura influye en ello. A continuación, se presenta un resumen de las investigaciones y tendencias clave en este campo:

Se proponen cuatro principales enfoques para presentar los hallazgos encontrados:

Primeramente, las consecuencias de la ruptura amorosa, las diferencias de género en el duelo amoroso, la represión en los hombres en el proceso de duelo amoroso y por último los efectos tras una ruptura amorosa. La primera de estas dimensiones está estrechamente relacionada con el este tema, ya que se deriva de lo que sucede después del proceso de duelo. Referente a las diferencias de género, es una línea de investigación que no se puede separar del duelo amoroso, ya que este brindó información valiosa sobre distinciones y tendencias de las consecuencias entre hombres y mujeres después de la separación. Por otro lado, se tiene la represión en los hombres como factor “protector” de la masculinidad, después se tiene la dimensión que presenta los factores que afectan tras una ruptura amorosa.

Antes de adentrarse a la exploración de estos antecedentes es importante destacar que en la revisión realizada, se encuentran dos enfoques de investigación, en primera instancia el enfoque empírico-analítico, con estudios descriptivos y perspectivas cuantitativas que se basan en la ruptura amorosa como detonante de sentimientos de tristeza, donde en gran medida los hombres reprimen estos sentimientos como forma de protección ante sus atributos de masculinidad, incluso se encontraron en su mayoría artículos donde presentaban los dos géneros como comparativa de expresión de emociones variando las situaciones en las que se puede presentar un duelo amoroso (Espinosa et al. 2017). Después se evidenció el enfoque hermenéutico, que se basó en la interpretación de discursos y comprensión de textos (Silva y Socorro, 2012) donde la investigación se basó en las narrativas de los participantes que contaron su experiencia y todos los aspectos a nivel social, cultural y familiar que estuvieron involucrados al haber intentado quitarse la vida a causa de una separación de pareja.

Ciertos artículos relacionan estas experiencias con factores biopsicosociales que pueden influir en la tramitación de un duelo con una variabilidad en el factor sexual, por lo que se le está permitido a las mujeres expresarse sin ningún estigma, mientras que a los hombres se les ve como debilidad, las culturas influyen en gran magnitud con el desarrollo libre de las emociones, debido a las normativas que se han proporcionado desde los antepasados, demostrando la masculinidad como símbolo de rudeza, fortaleza y dominio, dejando a un lado la exteriorización de sentimientos que afecten las cualidades de esta.

Se describirán ampliamente cada una de las cuatro categorías que se pudieron sintetizar de esta investigación. En un primer momento tenemos las consecuencias del duelo amoroso, tanto en hombres como mujeres, entre otros, también se intentará describir, lo que es la dependencia emocional y cómo ésta es un factor predominante en este tema, precisamente se intentará conocer lo que viene después de esta ruptura amorosa y no solo lo que se conoce generalmente, muchas veces este suceso puede estar acompañado de intensas emociones como tristeza, ira, confusión, desesperación.

Al hablar de duelo, es importante destacar las consecuencias del duelo amoroso, a partir de esto se encontraron diversos aspectos y significados que lo abordan, se entiende primeramente el duelo como la pérdida significativa del objeto amado, para presentar este tipo de dolencia se

debe establecer un vínculo con el objeto, cabe resaltar que el ser humano presenta unas necesidades psicosociales que son satisfechas con la interacción con otros individuos, esto ayuda con el proceso de establecer dichos vínculos, entre estos está el que se instaura con la pareja formando una conexión amorosa en la que se pueden establecer de vínculos que pueden desarrollar estilos de apego específicos.

En la exploración de los artículos se encontraron cuestiones clave o conceptos a destacar en la categoría de consecuencias del duelo amoroso. La dependencia emocional, aparece como “un factor importante, es vista como un tipo de dependencia sentimental que se caracteriza por la manifestación de interdependencia en las relaciones” (Gómez, et al., 2019, p3). Cuando hay dependencia emocional, la persona se vuelve excesivamente subordinada de otra persona, para su bienestar emocional y su sentido de autovaloración. Se dice que las personas que sufren dependencia emocional

“tienen características en común como la baja autoestima, pobre autoconcepto, miedo e intolerancia a la sociedad, ansiedad por separación, falta de autoafirmación, creencias distorsionadas sobre el amor romántico e incluso la falta de autonomía para romper la relación aun sintiéndose incómodos en ella” (Camacho y Garavito, 2022, p. 44).

En el intrincado tejido de las relaciones amorosas, el apego surge como un componente casi que fundamental, de algún modo, da forma a la calidad y la profundidad de los vínculos emocionales, desde los primeros lazos afectivos formados en la infancia hasta las complejas relaciones románticas de la vida adulta, el apego actúa como un hilo invisible que conecta a los individuos de manera única, como se afirmó en el artículo de Manrique y Velásquez (2020):

Cuando el adulto establece relaciones de pareja estables, y estas se viven con satisfacción y seguridad en el compromiso, es muy frecuente que la pareja se convierta en nueva figura de apego, incluso que ocupe el primer lugar de la jerarquía, y que se mantenga como tal, mientras las relaciones de pareja sean razonablemente adecuadas y se tengan en cuenta otros factores como el deseo y la intimidad (p. 17).

Al concluir una relación amorosa, suelen surgir diversas estrategias de afrontamiento y recursos psicológicos. Estas estrategias se refieren a las formas en que las personas enfrentan

situaciones difíciles en sus vidas. Se trata de la combinación de pensamientos y acciones que las personas emplean para lidiar con demandas específicas, ya sean externas o internas, que consideran abrumadoras para sus propios recursos. Estos recursos psicológicos son las herramientas que una persona utiliza para enfrentar situaciones estresantes (Cisneros, et al. 2021).

Las estrategias para lidiar con el estrés pueden dividirse en dos categorías: aquellas que requieren un esfuerzo mental y las que implican acciones directas. Las estrategias de afrontamiento activo incluyen tomar medidas directas para reducir el estrés, la planificación, la reinterpretación positiva, la aceptación y la autoinculpación (Garabito et al., 2020).

Entender que hay diversas estrategias de afrontamiento permite cuestionar si siempre son favorables para las personas. El uso de estas estrategias no asegura un resultado exitoso, ya que pueden tanto generar como reducir conflictos en los individuos, otorgándoles beneficios personales y contribuyendo a su crecimiento (Cisneros et al., 2021).

En lo que respecta a los recursos psicológicos existen varios tipos. Los recursos afectivos se refieren a la capacidad de una persona para regular y expresar sus emociones. Los recursos cognitivos engloban las creencias y percepciones sobre la realidad que ayudan a enfrentar las situaciones de la vida. Los recursos sociales se relacionan con la percepción de cada individuo sobre la red de apoyo disponible para colaborar y resolver conflictos. Por último, los recursos instrumentales se traducen en habilidades para interactuar en encuentros interpersonales iniciales, que pueden eventualmente fortalecer relaciones duraderas (Cisneros et al., 2021). Se ha encontrado una diferencia de utilización de los recursos y las estrategias de afrontamiento según el sexo de los sujetos, lo que puede ser adaptativo o desadaptativo para el bienestar mental y físico luego de la ruptura. Las mujeres tienden a utilizar más los recursos sociales y la expresión de emociones, mientras que los hombres, utilizan más la evasión y es menos natural que hagan uso de sus recursos sociales, y en cuanto a la expresión, tienden a reprimir emociones.

Cuando se aborda la temática de las disparidades en el proceso de duelo tras una separación, ya sea para quien decide poner fin a la relación o para aquel a quien se le da por concluida, como indicó Márquez y Cruz, 2017, quienes inician una ruptura suelen perder

amistades pero se recuperan más rápido y sienten más emociones positivas. En cambio, quienes son rechazados enfrentan baja autoestima, problemas de concentración, y en mujeres, sensación de menor apoyo si su ex era protector.

Aquellas personas a quienes les dan por terminado la relación amorosa no solo experimentan un daño emocional, sino que también surgen consecuencias adversas en varios aspectos de su vida, influyendo en el bienestar general, incluso este texto resalta la importancia de estos efectos, mencionando lo siguiente:

Robinson (1996), Weber (1988), Field et al. (2009), Clapp (2000) y Kübler-Ross (1969 como se citó en Sánchez y Martínez (2014) afirman que posteriormente a vivir una ruptura amorosa, el miembro de la pareja que fue abandonado padece un duelo semejante al experimentado al perder a un ser querido por la muerte, debido a que toda pérdida de una persona amada implica grandes cambios en diferentes esferas de la vida del individuo.

En los artículos, se encuentran varias diferencias en la forma en cómo viven y transitan el duelo amoroso luego de una ruptura los hombres y las mujeres, factores como lo biológico, lo psicológico, lo educativo, lo social y lo cultural han marcado la forma particular en que ambos sexos vivencian las experiencias dolorosas de una pérdida, como lo discuten Espinoza, et al. (2017) cuando narran en su texto que, el duelo amoroso es una de las experiencias más dolorosas y traumáticas que puede vivir cualquier persona, aunque se manifiesta de forma distinta según el género. Las características biológicas influyen en cómo cada individuo enfrenta y expresa sus emociones tras una ruptura afectiva.

Aunque presenten diferencias para hacerle frente a estas situaciones que son imposibles de evadir, ambos sexos experimentan la misma intensidad de angustia tras la ruptura de una relación amorosa; para ambos sexos existe una relación significativa entre el impacto que generó la ruptura de la relación y la salud en general. Así, tanto para hombres como para mujeres, cuanto mayor haya sido el impacto de la ruptura peor será su estado de salud, produciéndose un aumento en los casos de depresión, insomnio, enfermedades físicas, así como de sentimientos de indefensión y de preocupación ante el futuro, Espinoza et al. (2017) narran en su texto que la

educación que reciben los hombres dificulta que enfrenten adecuadamente las pérdidas emocionales, esto puede hacer que el duelo se convierta en un proceso destructivo, ya que no están familiarizados para expresar y reconocer sus emociones. La forma en que está constituida la cultura y sociedad, más la educación que se les otorga a los varones, los imposibilita y limita a la hora de querer expresar sus emociones, sobre todo aquellas que los pueden hacerse ver como personas frágiles que han perdido la masculinidad, este patrón de represión, evitación y negación de las emociones y situaciones difíciles, causan en los hombres afectaciones psicológicas y físicas que dificultan el bienestar y la salud mental. Esta imagen de masculinidad fuerte y la forma en que evitan verse frágiles también los condicionan a la hora de hacer uso de las estrategias de afrontamiento ante las situaciones estresantes a las que se enfrentan y los comportamientos que estos toman frente a estas situaciones dolorosas. Respecto a esto, Oliffe, et al. (2022) mencionan que los hombres utilizan el uso de sustancias y otros comportamientos desadaptativos para mitigar los sentimientos y/o automedicarse en enfermedades mentales. Estas estrategias fueron ineficaces para dejar de culpar a las parejas o lamentar la pérdida del apoyo y la conexión social brindadas por las exparejas. Además, la manera en que los hombres y mujeres experimentan y manejan las rupturas amorosas, considerando factores emocionales, sociales y psicológicos en el artículo de Barajas, Robles, González y Cruz (2012) mencionan que Díaz-Loving, et al. (2005) identificaron diferencias emocionales entre hombres y mujeres mexicanas: las mujeres expresaron tristeza, enojo, desconcierto y rechazo, mientras que los hombres mencionaron malestar, decepción y humillación. Sin embargo, esta investigación no consideró esas diferencias en sus análisis.

Aunque no se enfoca en la misma área de investigación del duelo amoroso, en términos generales en un análisis acerca de las disparidades de género en contextos matrimoniales, Lunderoff, et al. (2020) llegó a la conclusión en su estudio que este mostró similitudes y diferencias de género en el duelo prolongado (PGD) tras la pérdida conyugal. La mayoría experimentó un duelo resiliente y leve, mientras que una minoría de ambos sexos presentó síntomas intensos de PGD, con patrones que variaron según el género clínicamente, los hallazgos destacan diferencias temporales en la vulnerabilidad al PGD entre hombre y mujeres.

Teniendo en cuenta todos los factores que influyen en una ruptura amorosa, es posible mediante comportamientos y actitudes dar cuenta del dolor por el cual el individuo está transitando, en lo que respecta a la tramitación del dolor se presenta un dilema en el género masculino con la expresión y afrontamiento de este.

La sociedad ejerce una poderosa influencia en la forma como los hombres perciben, y experimentan las relaciones amorosas. Desde las expectativas de género hasta las formas culturales, diversos factores contribuyen a la construcción de la identidad masculina en el contexto de las relaciones amorosas, en el texto de Manrique y Velásquez (2020) se refieren a que:

Uno de los mayores problemas de la vida en sociedad para los seres humanos es que se siente la presión de comenzar una relación de pareja cuando se alcanza la adolescencia, ya que todo el contexto social parece someter a los individuos a dicha presión. Los padres esperan que en el futuro los hijos se casen y tengan sus propios hijos, los medios de comunicación muestran parejas felices en paisajes primaverales y las hormonas no ayudan mucho en la lucha por entender qué se desea hacer en realidad.

Estos estándares afectan la expresión emocional, los roles asignados y las expectativas, en el entorno social, los hombres a menudo enfrentan presiones para demostrar fortaleza, independencia y sobre todo, control emocional, lo que puede impactar profundamente en la dinámica de sus relaciones amorosas.

A lo largo de esta investigación se reveló que en un estudio realizado por Melo y Pinheiro (2013) se habló de la medida en que la calidad de la relación romántica tiene un efecto en el bienestar psicológico de los jóvenes procedentes de familias intactas y divorciadas, se observó que “A su vez, el género masculino tiende a mostrar una menor implicación y retracción en el desarrollo de las relaciones románticas, especialmente a edades más tempranas” (p.2)

La transición de sentimientos y emociones que surge tras una pérdida del vínculo amoroso representa un proceso disruptivo para el individuo desestabilizando el orden psíquico, generando un desorden emocional, teniendo en cuenta este aspecto se desencadenan una

variedad de efectos entre estos las adicciones que están directamente relacionadas con desviar la atención sobre ese sentimiento evadiendo aquello que representa una problemática para el individuo como lo presenta el autor Seijas (2014) :

En el caso de las adicciones esto es más intenso aún, pues entran a jugar mecanismos psicológicos de negación del problema o enfermedad y la minimización del daño personal o hacia terceros que esto implica, ergo “no tengo un problema de que tratarme... (p. 80).

Por otro lado, se ha observado la variabilidad emocional en las personas según la etapa del duelo en la que se encuentren, así como la influencia de estrategias de afrontamiento adaptativas o desadaptativas en la tramitación del duelo amoroso.

2. Justificación

El duelo amoroso es una experiencia emocionalmente significativa en la vida humana que afecta a las personas de todas las edades y géneros. A pesar de su relevancia, la mayoría de las investigaciones hasta la fecha se han enfocado en la experiencia de las mujeres, relegando la experiencia de los hombres a un segundo plano. Este trabajo de grado tiene como objetivo abordar esta laguna en la literatura académica, proporcionando una visión más completa y equitativa del duelo amoroso, particularmente, en lo que respecta a los hombres. Además, dado que el duelo amoroso puede tener implicaciones en la salud mental y el bienestar general, se desea comprender de una manera más clara cómo los hombres enfrentan este proceso es esencial para proporcionar apoyo psicológico y social adecuado. Por lo tanto, este estudio tiene el propósito de contribuir al conocimiento existente sobre el duelo amoroso en hombres, sus resultados benefician tanto a la comunidad académica como a profesionales de la salud mental y otros expertos que trabajan en este campo.

Gracias a ese vacío de información se logró encontrar diferentes aspectos que permiten identificar las fases o tareas del duelo en los hombres ya que estos a la hora de trabajar sobre el mismo se ve en muchos casos obstaculizado ese proceso, lo que posibilita una perspectiva del duelo más amplia abarcando aspectos más generales y sociales que en casos enmarca la cultura, siendo esta la que obstruye el proceso de elaboración.

Todos esos factores culturales y la poca información que se encontró a cerca del duelo amoroso en hombres dan cuenta de cómo se ha dejado a un lado la comprensión de sentimientos y emociones de los hombres, permitiendo que estos minimicen sus expresiones y las repriman, es allí donde estos aspectos culturales influyen en el modo de afrontamiento. En este sentido, este ejercicio investigativo aporta en la comprensión más profunda de los elementos que rodean los duelos por ruptura amorosa en hombres y puede ser el inicio de un trabajo que pueda continuarse en la región del Bajo Cauca.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

Comprender cómo experimentan el duelo amoroso los hombres de la región del Bajo Cauca, ubicando formas de vivir el proceso y su afrontamiento.

3.2 Objetivos específicos

- Explorar la vivencia del duelo amoroso en hombres del bajo cauca y los diferentes aspectos que ubican como significativos en este proceso.
- Indagar los obstáculos y circunstancias por las que atraviesan los hombres en las rupturas de la relación amorosa y después de ella.
- Identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por hombres en su proceso de duelo amoroso.

4. Pregunta de investigación.

¿Cómo experimentan los hombres del Bajo Cauca el duelo amoroso en términos de vivencias significativas y afrontamientos?

5. Marco teórico

Para abordar mejor el tema de esta investigación es necesario identificar y comprender el duelo y sus etapas, así como también, el duelo amoroso y sus fases, comprender qué es un duelo normal y cuáles son sus tareas, y finalmente, identificar cómo el género tiene ciertas particularidades en los procesos de la elaboración del duelo.

5.1 Duelo

Para abordar la noción de duelo amoroso, se debe comprender que el duelo, más allá de ser un proceso en el que se requiere cumplir determinadas tareas, es un enfrentamiento entre lo físico y lo intangible, en el que se pueden desencadenar diversas manifestaciones conforme sea el tipo de duelo, este se puede contemplar desde varias perspectivas, desde la pérdida por fallecimiento de un ser amado, hasta una ruptura amorosa que en algunos casos esta se equipara al mismo nivel de dolor, por ello, Bowlby (1993) define el duelo como “todos aquellos procesos psicológicos, conscientes e inconscientes, que la pérdida de una persona amada pone en marcha, cualquiera que sea el resultado” (p.3). De lo anterior, se concluye que el duelo es un proceso que implica una serie de movimientos y reacciones emocionales y psicológicas que se desencadenan a raíz de una pérdida, un estado de dolor, como lo menciona Freud (como se citó en Ortiz 2012), allí afirma que el duelo conlleva un estado emocional doloroso, una incapacidad para seleccionar un objeto de amor, desinterés por el entorno exterior y la retirada de cualquier actividad que no esté relacionada con la memoria del ser amado.

Por otro lado, Blair (2001) menciona que el duelo es una respuesta emocional que aparece tras la muerte de un ser querido. Esto incluye una experiencia dolorosa que trae consigo manifestaciones de tipo simbólico, como los ritos fúnebres.

5.1.1 Duelo normal

Worden (1997) define el duelo normal como un amplio rango de sentimientos y conductas que son normales después de una pérdida. Así mismo, este autor describe unas categorías que componen al duelo normal, en primer lugar, se encuentran los “sentimientos”, aquí Worden describe la tristeza, la culpa y el autorreproche, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo, emancipación, alivio e inestabilidad. En la segunda categoría se encuentran las

“sensaciones físicas”, allí se describe un listado de sensaciones físicas como vacío en el estómago, opresión en el pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización, falta de aire, debilidad muscular, falta de energía y sequedad en la boca. Como tercera categoría se describe “cogniciones”, en esta categoría Worden agrupa la incredulidad, confusión, preocupación, sentido de presencia y alucinaciones. Y, por último, la cuarta categoría nombrada por Worden como “conductas”, en esta se menciona el trastorno de sueño, trastornos alimentarios, conducta distraída, aislamiento social, soñar con el fallecido, evitar recordatorios del fallecido, suspirar, llorar, visitar lugares o llevar objetos que le recuerdan al fallecido y atesorar objetos que pertenecían al fallecido.

5.1.2 Fases del duelo

Kübler-Ross y Kessler (2005) (como se citó en Espinoza et al., 2017) proponen cinco etapas por las que las personas atraviesan al momento de experimentar un proceso de duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. De acuerdo con los autores, en la etapa de negación la persona niega la pérdida del ser querido, como un mecanismo de protección para sobrevivir a la pérdida, en el sentido de que no permite que la persona entre en shock emocional. En la etapa de ira, esta puede manifestarse hacia la persona que ya no está o hacia sí mismo por sentir que no hizo nada para prevenir la separación. La etapa de negociación se refiere a momentos en que la persona reflexiona sobre lo sucedido e intenta buscar alguna explicación, reflexiona acerca de su futuro y de su propia vida; esta etapa se acompaña de sentimientos de culpa. En la etapa de depresión la persona se concentra en el presente y su realidad de pérdida, lo que genera que experimente sentimientos de tristeza. Finalmente, en la etapa de aceptación, la persona acepta la realidad de la pérdida del ser amado y esta realidad es permanente; es decir, es en esta etapa que las personas aprenden a vivir con esta realidad.

5.1.3 Tareas

Worden (1997) describe cuatro tareas esenciales del duelo. La primera es aceptar la realidad de la pérdida, lo que implica afrontar plenamente que la persona fallecida no volverá. La segunda tarea es trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, reconociendo y gestionando el dolor físico, emocional y conductual para evitar consecuencias disfuncionales. La tercera tarea consiste en

adaptarse a un entorno sin la presencia del fallecido, lo que incluye ajustes externos (vida cotidiana), internos (autopercepción) y espirituales (creencias y valores). Finalmente, la cuarta tarea es recordar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo, integrando su recuerdo sin que ello limite la posibilidad de avanzar con la propia vida.

5.2 Duelo o ruptura amorosa

Boss (2001) citado en Cisneros et al. (2021) explica la ruptura amorosa como un tipo de duelo ambiguo donde se experimentan estados afectivos y cognitivos negativos, como también se presentan conflictos en las relaciones sociales del entorno íntimo de la persona, lo que no implica una muerte o una pérdida total del objeto amado, y por lo que es necesario afrontar la ruptura teniendo en cuenta la existencia de ese objeto en el mismo espacio, como lo indican Valencia y Sánchez (2002) cuando mencionan que “el duelo es como la despedida o muerte simbólica de alguien querido, lo que exige al individuo realizar ajustes cognitivos, conductuales y emocionales” (p. 4).

Los duelos por ruptura amorosa pueden provocar cambios en el individuo que varían entre positivos y negativos, dependiendo del caso. En algunos casos, el duelo puede ser intenso o prolongado. Según Peña y Pozo (2024), los duelos prolongados por rupturas amorosas son eventos difíciles de superar que llevan al individuo a atravesar varias etapas acompañadas de síntomas específicos, como pensamientos intensos o intrusivos, una profunda congestión emocional, y sensaciones de soledad y vacío, similares a las experimentadas en duelos complicados (p. 9). González (2016) tal como lo cita Cano (2021) también menciona que las rupturas amorosas y el proceso de duelo que estas conllevan generan un impacto negativo en la vida de los sujetos, ocasionando sentimientos de hostilidad, ansiedad y tristeza, lo que genera un desequilibrio en el ajuste emocional luego de la pérdida del ser querido.

Si bien, cuando un sujeto experimenta una pérdida se ven implicados diversos factores relacionados con la autopercepción y lo que esto involucra la manera en la que este se desarrolla en el contexto social, Weber, (1998) citado por Bustos, A (2011) indica que:

Una ruptura amorosa implica una pérdida de una relación íntima y la mayoría de veces esto implica un proceso largo y difícil de afrontamiento. El resultado principal de este

proceso de afrontamiento es una transformación en identidad con respecto a autorrealizaciones, adquisición de nuevas habilidades, metas redefinidas y un cambio en el contexto social (Weber, Harvey y Orbuch, 1990, citado en Weber, 1998).

Más allá del proceso de duelo por la ruptura del vínculo con la pareja, también se pierden otros elementos fundamentales del sujeto, como lo menciona Weber (1998) se transforma la identidad sufriendo un cambio disruptivo introspectivamente y también en la manera en que este se proyecta en los contextos sociales.

5.2.1 Fases o etapas del duelo

Goicochea (2018) (como se citó en Martínez et al. 2019) menciona cuatro fases o etapas del duelo amoroso. En primer lugar, se presenta la negación de la ruptura, lo que puede llevar a la persona a querer mantener el vínculo y a la no aceptación de los límites que el otro le ha marcado; en segundo lugar, se experimentan sentimientos de rabia, que es el primer paso para aceptar la pérdida debido a que surge enojo con quien ha decidido romper el vínculo; en tercer lugar, se pasa a un sentimiento de tristeza, cuando se empieza a aceptar la ruptura del vínculo y, finalmente, la fase de aceptación.

Las etapas del duelo amoroso reflejan un proceso emocional complejo que afecta tanto los aspectos sociales como los íntimos del individuo. Vivir y atravesar estas fases permite la expresión de las emociones y facilita la recuperación emocional. Este proceso tiene un impacto profundo en la vida de la persona, similar al duelo por la pérdida de un ser querido, debido a las alteraciones que se producen a nivel físico, psicológico, emocional y mental. Sin embargo, existen diferencias en la forma en que se experimenta cada tipo de duelo. Según Sánchez y Martínez (2014), el duelo por la muerte de un ser querido se caracteriza por la certeza de un hecho irreversible, lo que puede provocar culpa, dolor y desesperación. En contraste, una separación amorosa suele generar inestabilidad emocional debido a la esperanza de reconciliación, lo cual perpetúa la reactivación constante de emociones dolorosas asociadas a la persona amada. Esto hace que el duelo por una ruptura amorosa sea más difícil de procesar y elaborar. (p. 4).

Por esta razón, es crucial continuar ampliando la definición de las etapas o fases del duelo por ruptura amorosa, especialmente en cuanto a la sintomatología que caracteriza este proceso. Según Ardila y Ojeda (s.f.), los signos y síntomas asociados a este tipo de duelo son variados, tanto a nivel físico, psicológico, emocional como conductual. Entre los síntomas físicos más comunes se encuentran la falta de energía, fatiga, debilidad muscular, ataques de pánico, vacío en el estómago, falta de apetito e insomnio. A nivel emocional y conductual, se pueden observar sentimientos de impotencia, shock, un autoconcepto deteriorado, aislamiento, consumo de sustancias y alcohol, anhelo por la persona perdida y autolesiones.

5.3 Género

La noción de género tiene muchas connotaciones según los contextos y los factores culturales que demarcan cada uno con características propias que identifican cada género como lo indica Falcón (1996):

...es a partir de esta clasificación del género en masculino y femenino que podemos salir del ámbito meramente gramatical para instalarnos en el espacio de las relaciones humanas, esto es, las relaciones entre hombres y mujeres. Asimismo, es importante destacar que siempre hemos oído hablar del género masculino relacionado con los hombres y el femenino con las mujeres, relación que implica la atribución de determinadas características para cada sexo a través de las cuales se le distingue claramente del otro. (p. 2)

Por otro lado, Scott 2008, (como se citó en Tarrés, 2013) define género como “elemento constitutivo de las relaciones sociales basadas en las diferencias percibidas entre los sexos y es una forma primaria de relaciones significantes de poder” (p. 5).

El género es tomado desde una perspectiva más amplia, donde se complejiza su concepto y permite una pluralidad de posiciones, esto lleva a tener en cuenta los dos puntos de vista acerca de la problemática de la elaboración del duelo en una ruptura amorosa en el hombre como en el proceso de la mujer, que dado a este amplio espectro se vivencian de maneras diferentes, lo que permite conocer una amplitud biopsicosocial de los individuos que se ven expuestos a situaciones similares.

5.3.1 Perspectiva de género en las relaciones amorosas

Meler (2010) inicia en su análisis describiendo que, “la dominación social masculina ha determinado que la perspectiva de los varones se constituye en el punto de vista hegemónico que ha organizado la cultura aún vigente” (p. 190), esto da cuenta de cómo la sociedad ha sido influenciada y estructurada por los hombres, la perspectiva de los hombres se refiere entonces a la forma en que ellos ven y entienden el mundo, esta percepción se ha convertido en la principal o “hegemónica”, lo que conlleva a que la visión del mundo de los varones ha llegado a dominar y organizar la cultura en un sentido general, lo que implica claramente las normas, los valores, ideologías, entre otras cosas.

Cuando nos adentramos a las relaciones amorosas, y se habla de las mujeres, Meler (2010) expresa que:

Las mujeres que integran una pareja tradicional se encuentran a salvo de las dificultades actuales para conciliar trabajo y familia, pero pagan su dependencia económica con respecto de los esposos, únicos proveedores económicos del hogar, con su subordinación al interior del vínculo. (p. 191)

En consonancia con la investigación de Meler (2010), en cuanto a la postura del hombre en las relaciones de pareja, el autor sostiene que, los hombres suelen enfocarse en habilidades y logros relacionados con la competencia y la acumulación de recursos, pero esto a menudo limita su capacidad para establecer vínculos emocionales, lo que puede derivar en conflictos interpersonales y problemas de salud carencias emocionales.

Siguiendo esta misma línea se entiende la masculinidad desde el ámbito grupal, los hombres toman un grupo por referencia y actúan conforme al mismo, como lo indica Albelda (2012) La masculinidad se construye a través de comparaciones constantes, lo que genera una sensación de competencia que influye en los comportamientos masculinos. El grupo de iguales actúa como referencia positiva, dictando como deben de ser y actuar, lo que refuerza la rigidez de su identidad.

Si bien, la construcción social marca patrones de comportamiento y conductas, los hombres en la actualidad se ven desestabilizados, ya que siguen patrones o normas de géneros obsoletos, provocando un gran desequilibrio en un “papel o rol” que respecta los géneros, (Bourdieu, (2007), como se citó en Albelda, 2012) indica que, Los hombres, acostumbrados a privilegios sociales invisibles, enfrentan cuestionamientos y cambios que generan diversas reacciones. Este proceso, resultado de una larga historia, representa un cambio profundo en la percepción de la realidad.

Esta perspectiva permite observar con mayor rigurosidad el porqué de los acontecimientos históricos que se están vivenciando con relación al sentir y expresar del hombre, desde un campo más argumentativo.

5.3.2 Duelo o ruptura amorosa según las perspectivas de género

Camacho y Garavito (2022) hacen hincapié cuando citan a Garabito et al. (2020), en cuanto a lo que pasa en el proceso de duelo amoroso:

...se concluye que las mujeres poseen más síntomas depresivos que los hombres, además, el tiempo transcurrido desde la ruptura, la aceptación, la supresión, el brooding y el uso de sustancias predicen una sintomatología depresiva, y, por otro lado, este aspecto conlleva a la aceptación y búsqueda de apoyo social, prediciendo una satisfacción con la vida. (p. 55).

La investigación concluye que las mujeres exhiben una mayor prevalencia de síntomas depresivos en comparación a los hombres, según un estudio realiza por Moreno y Meza (2014) citado en la investigación de Camacho y Garavito (2022) redactan lo siguiente:

...las mujeres son las más afectadas por el divorcio y la pérdida; los hombres y las mujeres son muy diferentes, sobre todo en la etapa de recuperación, los hombres se sienten más actualizados, facilitan la separación y pueden reflejar la autopercepción, en todas las circunstancias se ven afectadas en diversos grados, la desesperación se vuelve constante ya que en la mayoría de los casos son dependencias y no se consideran capaces de actuar de forma independiente. (p.73).

Lo mencionado anteriormente sugiere que, al terminar la relación, tanto hombres como mujeres, enfrentan ventajas y desventajas. Sin embargo, cada individuo puede experimentar estos cambios de manera diferente, algunos haciendo más énfasis en ciertos aspectos que en otros.

5.4 Amor de pareja

En el texto de Salazar (2012) se ofrece una amplia descripción del amor, esto desde diferentes perspectivas de las ciencias sociales. Al tratarse de una revisión teórica recoge las definiciones propuestas por diversos autores, lo que resulta fundamental para comprender este concepto, el cual es sumamente importante para esta investigación.

Kemper 2006 (como se citó en Salazar 2012) define el amor como una emoción que surge de una relación social y se ve influenciada por el poder y el estatus, entendiéndose poder como la autonomía que tienen las personas para hacer lo que quieren, aun sin tener en cuenta las opiniones de los demás y en el caso del estatus, como la capacidad no forzada para recibir afectos, atención, entre otras.

6. Metodología

En este apartado se hace referencia al enfoque cualitativo, el cual orientó el proceso de investigación, entre otras consideraciones metodológicas. Este enfoque fue pertinente al fenómeno de estudio, pues en primera instancia se pretendió develar la experiencia y representaciones respecto a lo que es el duelo amoroso en hombres, tomando en cuenta el contexto que los rodea, identificando sus diferentes estilos de afrontamiento, e indagando los obstáculos que surgen en el camino del duelo.

6.1 Enfoque

Se llevó a cabo una investigación de carácter cualitativo, este trabajo se caracteriza por ser un proceso en el que se busca explorar las experiencias de las personas, en este caso de hombres adultos jóvenes, donde se pretende comprender con naturalidad como influye el fenómeno del duelo amoroso en los hombres, Strauss & Corbin (2002) que la investigación cualitativa abarca estudios que generan hallazgos sin recurrir a métodos estadísticos, centrándose en experiencias, comportamientos, emociones, fenómenos culturales y sociales. Aunque algunos datos pueden cuantificarse, el análisis principal es interpretativo.

Para lograr esta exploración se buscará analizar los diferentes elementos asociados a la experiencia del duelo por pérdida de pareja en los varones, la represión a la emocionalidad de los participantes.

6.2 Método de investigación

La presente investigación se llevará a cabo mediante un método fenomenológico/hermenéutico, según Fuster (2019) este método permite estudiar las experiencias de la vida, frente a un acontecimiento desde la perspectiva del sujeto, posibilitando el análisis de los aspectos más complejos de la existencia humana, aquellos que rebasan los límites de lo cuantificable. (p. 2). Del mismo modo, (Husserl, 1998, como se citó en Fuster

2019), describe este enfoque como un paradigma que pretende explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos” (p. 2) lo que permite comprender la forma en que las experiencias de vida se desarrollan en su complejidad y a partir de esta observación, formular conclusiones nutridas que permitan construir un saber respecto al tema en cuestión.

Considerando lo expuesto anteriormente, se ha optado por este método, considerando el interés en comprender la manera en que los hombres residentes en el municipio de Cauca, Antioquia, experimentan el duelo amoroso. Cada vivencia resulta de suma relevancia para llevar a cabo esta investigación, cuyo propósito es identificar los aspectos tanto positivos como negativos que influyen en esta experiencia de duelo tras una ruptura dentro de esta comunidad. Para ello es necesario realizar una exploración que permita conocer la emocionalidad, aspectos subjetivos característicos de los sujetos seleccionados y los pensamientos frente a esta experiencia de la vida.

6.3 Tipo de estudio

Esta investigación recurre al estudio de caso, que permite un examen de los elementos del objeto de estudio y sus interacciones. Esta alternativa permite sumergirse en la experiencia de casos individuales, explorando en profundidad cómo diferentes hombres experimentan y enfrentan el duelo por separación, Chetty (1996, como se citó en Martínez, 2006) indica que el método de estudio de caso es una metodología rigurosa que:

- Es adecuada para investigar fenómenos en los que se busca dar respuesta a cómo y por qué ocurren.
- Permite estudiar un tema determinado.
- Es ideal para el estudio de temas de investigación en los que las teorías existentes son inadecuadas.
- Permite estudiar los fenómenos desde múltiples perspectivas y no desde la influencia de una sola variable.

- Permite explorar en forma más profunda y obtener un conocimiento más amplio sobre cada fenómeno, lo cual permite la aparición de nuevas señales sobre los temas que emergen.
- Juega un papel importante en la investigación, por lo que no debería ser utilizado meramente como la exploración inicial de un fenómeno determinado. (pág, 175)

Un estudio de caso es un método de aprendizaje acerca de una situación compleja; se basa en el entendimiento comprensivo de dicha situación, el cual se obtiene a través de la descripción y análisis de dicha situación, la cual es tomada como un conjunto y dentro de su contexto.

El estudio de caso es en definitiva, una evaluación detallada para descubrir relaciones y significados. Es una alternativa de explorar, describir y comprender el proceso que conlleva la ruptura amorosa, por parte de los hombres, es decir el duelo por separación en el municipio de Cauca, Antioquia. De acuerdo con los objetivos del trabajo, se pretende explorar la vivencia del duelo amoroso en los varones y los diferentes significados que surgen en esta etapa, indagar, entre otros propósitos los obstáculos por los que atraviesan durante la relación amorosa y después de ella; y por último identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes en su proceso de duelo amoroso.

6.4 Entrevista semi-estructurada

La técnica de recolección de información y datos que se utilizó fue la entrevista semiestructurada, según Tonon (2009) la define a la entrevista de investigación diciendo que “es fundamentalmente un encuentro entre sujetos en el cual se busca descubrir subjetividades”(pág.48). La técnica de la entrevista es valiosa ya que retoma datos detallados y profundos, donde la persona entrevistada puede extender sus experiencias a través de una conversación libre con preguntas estructuradas, que ayuda a la comprensión de vivencias y percepciones.

Así mismo, en cuanto a la técnica elegida de entrevista semi-estructurada Alonso, (1999 como se citó en Tonon, 2009) expone que:

En el caso de la entrevista semi-estructurada, se pretende mediante la recolección de un conjunto de saberes privados, la construcción del sentido social de la conducta individual o del grupo de referencia del sujeto entrevistado; y de esta manera, permitir la entrada en un lugar comunicativo de la realidad, donde la palabra es el vector vehiculizante principal de una experiencia personalizada, biográfica e intransferible. (p. 49).

En lo que concierne a la investigación, se buscaron aspectos característicos en la experiencia del duelo amoroso por parte de los hombres, principalmente como es esta etapa posterior después de terminar la relación, que estrategias de afrontamiento han utilizado, qué factores sociales han influido en el proceso, en donde la entrevista semi-estructurada tiene como objetivo explorar las complejidades personales y emocionales recolectando, a través de la técnica, datos más auténticos ya que se identifican al momento de la entrevistas, respuestas, como revelaciones emergentes que surgen en el proceso.

6.5 Población - muestra.

La población con la que se trabajó la investigación está conformada por nueve hombres de entre 20 y 35 años de edad, que residen en el municipio de Caucasia, Antioquia, y que han atravesado un duelo amoroso. La selección de esta población se basa en el interés por entender las experiencias y vivencias emocionales de hombres en este rango etáreo y contexto geográfico particular. Para llegar a esta población, se empleó una estrategia de muestreo intencional, utilizando referencias personales para identificar a los participantes adecuados. Posteriormente, se realizaron entrevistas para obtener una información detallada de sus experiencias y perspectivas del duelo amoroso. La combinación de este enfoque dirigido y el uso de entrevistas permitió una exploración exhaustiva del impacto del duelo amoroso en esta población en específico.

6.6 Análisis de la información

El proceso de investigación se llevó a cabo mediante entrevistas que fueron grabadas con el consentimiento de los participantes para garantizar la fidelidad de la información recopilada. Posteriormente, estas grabaciones fueron transcritas de forma minuciosa para obtener un registro completo del contenido.

Las transcripciones se analizaron utilizando el software Atlas.ti 9, una herramienta especializada en el análisis cualitativo de datos. A través de análisis, se identificaron patrones y tendencias que permitieron la creación de categorías. Estas, sintetizan y organizan los hallazgos, facilitando la interpretación de los resultados obtenidos en el estudio.

Tabla 1

Caracterización de hombres entrevistados

Letra o apodo	Edad	Nivel de estudio	Estado civil	Tiempo transcurrido desde su última relación.	Personas con quienes reside actualmente.
X	23	Estudiante de pregrado	En una relación	Hace más de 5 años	Padres
Y	21	Estudiante de pregrado	En una relación	Hace 5 años	Hermana
Z	35	Bachiller	Soltero	Hace 5 meses	Solo
L	31	Empresario	Soltero	Hace 10 años	Solo
M	25	Instructor de gimnasio	Soltero	Hace 1 año	Solo
N	28	Estudiante de pregrado	Soltero	Hace 2 años	Padres y hermano

A	22	Técnico	Soltero	1 año	Cuñado
J	20	Estudiante de pregrado	Soltero	9 meses	Hermana
Q	23	Técnico	Soltero	5 años	Padres y sobrino

6.7 Criterios de inclusión

Este trabajo contará con la participación de nueve personas quienes aportaron la información requerida para el desarrollo y el análisis de las entrevistas, estas debían ser personas del género masculino o con una orientación masculina dirigida hacia la misma, en un rango de edad de 20 a 35 años, residentes del Bajo cauca Antioqueño con las competencias y un nivel suficiente del idioma nativo que permita la participación en la entrevista detallada, también debía contar con la capacidad y disposición para el consentimiento informado por escrito, los participantes deben contar con una disponibilidad de mínimo 30 minutos para la entrevista. Es indispensable que los participantes hayan tenido una ruptura amorosa ya sea pasada o reciente, estas personas deben haber sostenido una relación de un periodo aproximado de 9 meses.

6.8 Criterios éticos

Este trabajo como se mencionó anteriormente, es de carácter cualitativo, por lo tanto, implica trabajar con datos e información recopilada bajo los principios éticos que indica el código deontológico del psicólogo, lo que implica aspectos como el consentimiento informado, la privacidad y la confidencialidad, la manipulación de esta información será regida bajo la ley 1090 de 2006, que regula el ejercicio del psicólogo en Colombia, junto con las directrices del Ministerio de Salud y Protección Social, las cuales establecen normas y principios éticos que deben guiar las investigaciones en seres humanos. Esta investigación cualitativa en psicología, al igual que cualquier investigación en el ámbito de la salud, debe priorizar el respeto por la dignidad, los derechos y el bienestar de los participantes.

Dentro de lo que enmarca los principios éticos fundamentales atenderemos el respeto por la dignidad humana, ya que se debe asegurar que todos los participantes de la investigación sean

tratados con respeto y dignidad. Esto incluye obtener el consentimiento informado, respetar la privacidad y garantizar la confidencialidad de la información personal, dando la información necesaria acerca de la finalidad de la entrevista.

En lo que respecta al consentimiento informado es importante reconocer que para la ley 21090 del 2006 y las directrices del ministerio de salud, es estrictamente obligatorio obtener el consentimiento informado de los participantes, lo que significa que estos deben recibir la información completa y comprensible acerca del propósito de la investigación, los procedimientos, los posibles riesgos en los cuales podrían encontrarse la movilización de sentimientos, pero también los beneficios, y su derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas, esto es bajo el principio de la beneficencia y no maleficencia, ya que se pretende maximizar los beneficios y minimizar los posibles daños a los participantes, para ello se identificaron los beneficios que podrían justificar la aparición de los posibles riesgos.

Los resultados de esta investigación fueron reportados de manera transparente, los datos e información sensible manejados con estricta confidencialidad y la divulgación se plantea bajo los principios éticos establecidos.

7. Resultados

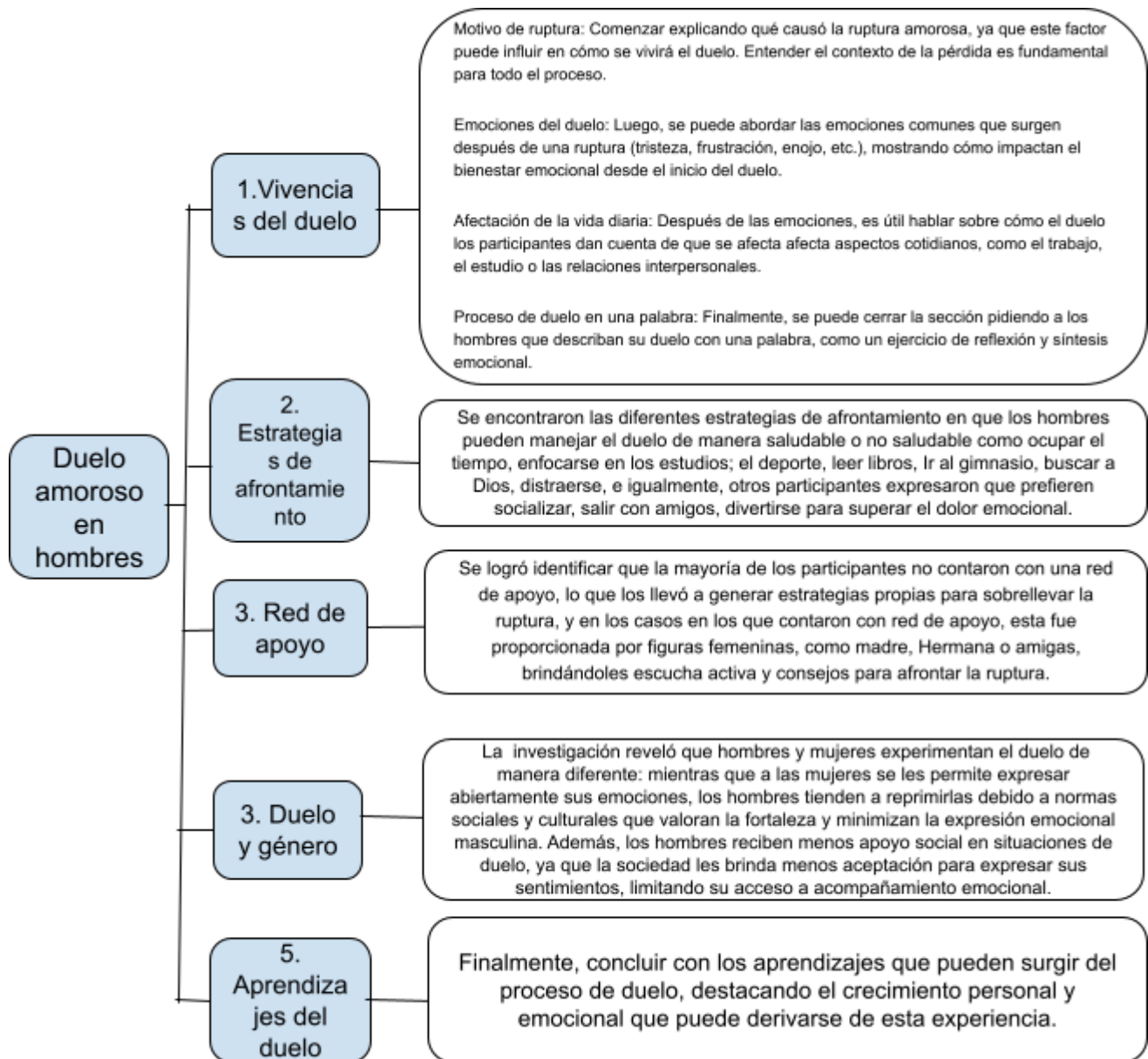
Para abordar los resultados de esta investigación sobre las vivencias del duelo amoroso en hombres, tras una ruptura amorosa, es esencial resaltar que se ha llevado a cabo un análisis exhaustivo de las experiencias de nueve participantes. Este estudio busca entender cómo los hombres procesan y enfrentan el duelo en un contexto social, que a menudo, limita la expresión emocional masculina. La investigación revela una diversidad de experiencias y perspectivas que enriquecen la comprensión de las masculinidades en contextos heteronormativos.

A partir de las entrevistas realizadas, se exploran las razones que llevan a las rupturas, como estas afectan el bienestar emocional y el desempeño en la vida cotidiana, además las emociones complejas que surgen en este proceso, esta información fue desarrollada en cinco categorías. Los testimonios de los participantes destacan las estrategias individuales de afrontamiento, la importancia de una red de apoyo y el impacto de los estereotipos de género en la manera en que los hombres se enfrentan y expresan su duelo. Este estudio proporciona una visión profunda sobre los aprendizajes personales tras una separación y cómo estos contribuyen al crecimiento personal de quienes atraviesan este proceso.

Para un mejor entendimiento se mostrará un mapa con los aspectos más relevantes de cada categoría identificada en la investigación.

Gráfico 1

Categorías encontradas en la investigación en el proceso del duelo amoroso en hombres



7.1 Vivencias del duelo

7.1.1 Motivo de ruptura

Durante las entrevistas los informantes describen los motivos que los llevaron a la ruptura, dentro de estos sitúan los siguientes: la desconfianza, la monotonía, la distancia, el irrespeto, el abuso de alcohol, la inseguridad, la toxicidad, la dificultad de la aceptación de la pareja y necesidad de tiempo para estudiar.

Se encontró que las razones de la ruptura son diversas, algunas están ubicadas en el deterioro de la relación, por ejemplo el informante Q manifiesta que terminó “aburrido de tanta pelea”.

El participante N relató en conclusión que:

Al principio, la relación fue bonita, como suelen ser al inicio, pero con el tiempo surgieron diferencias que no se resolvieron debido a la falta de comunicación y respeto. A pesar de varios intentos de terminar, la otra persona lo manipulaba emocionalmente, amenazando con hacerse daño. Además, ella mostraba conductas celosas sin motivo, mientras coqueteaba con otros hombres, lo que generaba desconfianza e ira. Esta incoherencia y manipulación llevaron a la frustración y al deterioro de la relación.

Los nueve hombres seleccionados para las entrevistas se identifican como heterosexuales. En sus trayectorias personales y afectivas, han establecido relaciones sentimentales y de pareja con mujeres. El objetivo de las entrevistas es entender cómo viven el duelo los hombres, contribuyendo a una comprensión más amplia de las masculinidades en contextos heteronormativos.

Del total de parejas, cuatro parejas decidieron terminar la relación por mutuo acuerdo. En tres parejas ellas fueron quienes terminaron la relación. En dos parejas, los hombres fueron quienes le dieron fin a la relación.

7.1.2 Afectación de la vida diaria

En la mayoría de los participantes, la ruptura no solo impactó el aspecto emocional, también influyó en diversos ámbitos de su vida cotidiana, como el laboral, académico e incluso en su autopercepción. Los efectos de una separación pueden ser diversos, manifestándose de formas distintas según la experiencia. Algunos expresaron que la ruptura trajo consigo una serie de emociones complejas, principalmente relacionadas con el cambio en los hábitos y la costumbre de compartir tiempo y espacio con su pareja. Para ellos, el vacío emocional y la necesidad de reajustarse a una nueva rutina sin la presencia de la otra persona ha generado malestar.

El participante N manifestó lo siguiente: “interpreto que realmente yo era adicto o más bien mis químicos de la cabeza eran adictos a su presencia, a su voz y todo lo demás”.

Algunos participantes informaron que su rendimiento laboral se vio directamente afectado. Las dificultades emocionales experimentadas tras la ruptura provocaron una disminución en su productividad y concentración, dificultando su capacidad para cumplir con sus responsabilidades profesionales de manera eficiente. Esto muestra la relación entre el bienestar emocional y el desempeño en las actividades cotidianas que requiere eficiencia y la dificultad para quienes pasan por procesos de ruptura.

El participante M expresó lo siguiente: “cuando tú no estás enfocado, digamos en tus cosas del día a día, por lo menos en tu parte laboral, no estás enfocado y no vas a dar tu 100%, porque estás pensando en esa persona”.

Mientras, que otros participantes señalaron que, en su caso particular, no percibieron ningún impacto significativo en los diferentes ámbitos de su vida, manteniendo su rendimiento habitual tanto en lo laboral como en lo académico, como lo menciona el (participante X):

En el momento solo estaba estudiando y pues seguí normal, porque como le dije lo primero lo tomé tranquilo, sorpresa, pero tranquilo, no negativo, y solo estaba estudiando en ese momento y pues seguí estudiando como lo hacía común y corriente.

Lo que da cuenta que estos participantes tenían estrategias de afrontamiento diferentes a las de los otros 7 participantes.

7.1.3 Emociones del duelo

En cuanto a la experiencia emocional de los participantes, se lograron identificar diversas reacciones, todas enmarcadas dentro del estado anímico que se puede experimentar en un proceso de duelo tras una ruptura. Entre las emociones más frecuentes se encuentran la sorpresa, la ira, la nostalgia, la tristeza, la frustración y, de manera particular, una sensación de tranquilidad que surge después de la reacción inicial. Esta tranquilidad fue especialmente evidente en aquellos participantes que habían estado en relaciones disfuncionales o cargadas de malestar, parece indicar que el proceso que normalmente suele ser doloroso también puede representar descanso para quienes se sienten agobiados por la relación misma.

Uno de los participantes, identificado como el participante X, describió sus emociones al momento de la ruptura de la siguiente manera: “En el momento de la ruptura, sorprendido pero tranquilo”. Esta combinación de sorpresa y calma parece reflejar la ambivalencia que puede surgir cuando el fin de una relación también significa el fin de un conflicto o malestar constante.

Por otro lado, la mayoría de los participantes expresan emociones más intensas y dolorosas, como la tristeza profunda y la desilusión ante el fracaso de la relación. El participante N, por

ejemplo, compartió: “Sentí impotencia de no poder arreglar una relación que yo quería. Intentaba arreglar las cosas con ella, pero no se podía, mucha tristeza”. Su testimonio evidencia no solo el dolor por el fin de la relación, sino también la lucha interna por querer salvarla y no poder hacerlo.

Otro ejemplo es el testimonio del participante A, quien relató haber experimentado una mezcla de emociones conflictivas: “Me dio rabia y tristeza a la misma vez”.

7.1.4 En el retrovisor: una síntesis del proceso de duelo desde la perspectiva de los participantes

En la categoría “proceso de duelo en una palabra”, que forma parte de las experiencias vividas durante el duelo, seis de los nueve participantes expresaron este proceso mediante una única palabra. Entre las respuestas se destacan términos como: “Cambio, sí, transformación” (participante X), “transformador” (participante L), y “duro” (participante A).

La percepción de los participantes frente al duelo, expresada a través de una palabra, reveló que para la mayoría fue una experiencia de aprendizaje y crecimiento en sus vidas. Además, fue vista como un proceso de superación personal que les permitió reconocer virtudes y defectos que influyeron tanto en su forma de relacionarse como en el transcurso de sus relaciones, como lo expresa el participante L:

Yo diría que fue lo mejor, pero claro, uno vive la vida hacia adelante, pero lo aprendemos mirando el retrovisor. Si miro 10 años atrás, agradezco por todo lo que pasó porque ahora tengo una imagen completa de lo que fui y lo que sucedió. En su momento, no tenía ni esa imagen completa ni las herramientas para interpretar las cosas sin condenarme. He aprendido que no soy lo que me pasa, soy quien soy frente a lo que me pasa. Mi lenguaje interno, mi abundancia interna son los que interpretan lo que sucede. Usando un ejemplo: no me hicieron nada, simplemente me dijeron “ya no más”. Y puedo interpretar eso como “ok, ya no más”. Reconozco que me duele, porque sin duda hay un vínculo emocional y químico de por medio. Acepto ese dolor, le doy la bienvenida, pero siendo consciente de que hay algo más y de que soy mucho más que eso. (Participante L).

En la mayoría de los casos, cuando los participantes describen el proceso de duelo en una palabra, lo definen como un proceso de superación personal. Para ellos, atravesar un duelo amoroso no solo implicó enfrentar el dolor de la pérdida de una pareja, sino también una oportunidad para profundizar en el autoconocimiento y transformar su manera de relacionarse con los demás. Más allá de ser una etapa de sufrimiento, el duelo se convirtió en un momento clave de crecimiento, reflexión y cambio personal. A través de este proceso, muchos descubrieron aspectos importantes que no habían considerado o comprendido por completo en sus relaciones anteriores, lo que les permitió replantear cómo gestionan sus vínculos y cómo enfrentan experiencias similares en el futuro, el participante N menciona lo siguiente:

Creo que a través del tiempo uno va aprendiendo más acerca de cómo fue lo que sucedió o cómo considerar lo que pasó como solo un capítulo en la vida de uno, en la que uno se equivocó y aprender de los errores para no volver a caer cometerlos, identificar a tiempo cosas que la otra persona hace para poder salir a tiempo de una relación que se puede volver un infierno totalmente. (Participante N)

Solo un participante presenta el proceso de duelo como un “duro”, difícil de sobrellevar, el cual manifiesta que actualmente siente aún emociones como la rabia respecto a la decisión de dejar la relación y la experiencia en sí, “porque todavía me da rabia que haya sido porque yo tomé” (Participante A).

7.2. Estrategias de afrontamiento

Durante la entrevista, los informantes compartieron sus experiencias y con ellas describen qué estrategias utilizaron para afrontar el duelo amoroso. Dentro de las narraciones revelaron varias estrategias entre las que destacan: ocupar el tiempo, enfocarse en los estudios; el deporte, leer libros, ir al gimnasio, buscar a Dios, distraerse, e igualmente, otros participantes expresaron que prefieren socializar, salir con amigos, divertirse para superar el dolor emocional.

Varios de los entrevistados recurrieron a ocupar el tiempo como una estrategia para sobrellevar el duelo, entre esas, compartir espacios con amigos en tanto hay distracción del pensamiento,

también esto ofrece apoyo emocional y un sentido de pertenencia, como lo expresa el Entrevistado X: “Digamos que pasar ocupado, cuando uno está sin hacer nada, o desocupado mucho tiempo, la mente empieza a pensar en todo, entonces era pasar ocupado y tiempo con amigos”. Esta interacción permite a los participantes mitigar la soledad que a menudo acompaña en un proceso de duelo. Sin embargo, es importante preguntarse si esta estrategia es sostenible para sobrellevar un duelo a largo plazo.

Otros lograron distraer su mente de los pensamientos negativos que pueden surgir en momento de inactividad. La actividad ya sea en forma de trabajo, o estudios como lo relató el Entrevistado N:

Enfocarme en mis estudios, creo que eso funcionaba como un desconcertador de todas esas situaciones que me perjudicaban emocional y psicológicamente, concentrarme en el estudio me ayudaba mucho o en ese momento estaba estudiando mi carrera que me la reservo y eso me ayudaba bastante, si y porque igual el estrés de la universidad también es un factor bastante importante para uno. (participante N)

Esta experiencia destaca como enfocarse en el estudio puede servir como un mecanismo efectivo para desviar la atención de pensamientos negativos asociados con el duelo, además se canaliza la energía en algo productivo y significativo.

Además, tiempo compartido con amigos como relató el Entrevistado Q: “Socializar, pasar hablando y no alejándome” ,parece haber sido una herramienta eficaz de la vida diaria, al igual que el entrevistado J cuando expresa:

Dedicar tiempo con mis amigos de la universidad, salir a distraer mi mente, dedicarme mucho tiempo en mi mismo, también sirvió como una forma de canalizar sus emociones, brindándoles un enfoque que los alejaba del dolor emocional que estaban experimentando.

A partir de las experiencias encontradas en las entrevistas, se observa que no existe una única manera de enfrentar el duelo amoroso, en este caso de los hombres. Las estrategias varían según las preferencias y necesidades de cada persona. Mientras algunos participantes encontraron el deporte, apegarse a Dios, trabajar, y mantenerse ocupados una forma de distraer la mente y canalizar sus emociones, otros optaron por socializar y dedicar tiempo a sus amistades como una vía para superar el duelo. Esta diversidad de enfoques subraya la importancia de que cada individuo encuentre las herramientas que mejor se adapten a su proceso personal.

Al preguntar durante las entrevistas si los participantes buscaron ayuda profesional, de los 9 participantes, ninguno lo hizo. Dentro de las razones por las cuales los participantes no lo hicieron, se encontró que, por ejemplo, el entrevistado A narró : “No lo sentí necesario”, en la entrevista X manifestó que: “No busqué, incluso en el momento ni siquiera tenía conocimiento de eso” refiriéndose a la ayuda profesional y por último el Entrevistador Z: “ Profesional no, pero si hablaba mucho, lo hablé mucho con una muy buena amiga”.

A pesar de que el duelo amoroso puede ser un proceso emocionalmente difícil, ninguno de los 9 participantes entrevistados optó por buscar ayuda profesional. Las razones varían, desde no sentir la necesidad de hacerlo, hasta la falta de conocimiento sobre la disponibilidad de este tipo de apoyo. Algunos participantes encontraron consuelo en hablar con amigos cercanos, como lo mencionó uno de los entrevistados. Esto sugiere que, para muchos, el apoyo informal a través de amistades o redes cercanas es eficaz.

7.3. Red de apoyo

Los informantes resaltan la relevancia de contar con una red de apoyo, particularmente en lo que respecta a la obtención de consejos y orientación en momentos de necesidad. Sin embargo, la mayoría de ellos expresaron que no disponían de una red estable, como lo manifestó el participante M:

Siento que yo no tuve ninguna clase de apoyo sabes, yo me dediqué más a mis cosas y tampoco le hablé de mis cosas a nadie, las personas que llegaron a enterarse de eso fue porque eran digamos conocedoras de mi relación y ya en un momento notaron la diferencia.

En su lugar, las personas que le brindaban apoyo solían ser individuos con experiencias previas similares o algunos miembros de su círculo familiar.

Entre las categorías de amigos y familiares, era destacable el acompañamiento y el soporte emocional provenían mayoritariamente de mujeres, quienes asumían el rol de manera frecuente.

Estas figuras de apoyo incluían principalmente a la madre, amigas cercanas y hermanas, quienes jugaban un papel clave en la escucha, consejo y el acompañamiento emocional. En el caso del participante A este expuso “Mi mamá fue a la única que le conté y hablé con ella”

Este patrón refleja una tendencia cultural y social en que las mujeres, tanto en el ámbito familiar como en el de la amistad, tienden a ocupar un papel central en la creación de espacios de apoyo emocional y práctico. Entre los informantes se logró identificar que 5 de ellos no contaron con red de apoyo, lo que los llevó a crear sus propias estrategias para sobrellevar el duelo, mientras los otros 4 participantes con una red de apoyo haciendo más amena la situación.

7.4. Duelo amoroso y género.

Durante las entrevistas, los informantes presentaron percepciones comunes acerca de cómo se diferencia la vivencia del duelo de acuerdo al género, se encontró que a los hombres se les dificulta más la expresión de emociones. Dentro de las razones para esto mencionan varios aspectos:

Los estilos de crianza que se imparten y la concepción de la sociedad acerca de la expresión, “Desde chiquito, siempre lo hacen creer a uno que los hombres no lloran” (Participante A) “Yo digo que no sé, la sociedad nos tiene como en ese papel de hombres fuertes, hombre que todo puede” (Participante Y).

Por otro lado, es poco común ver a un hombre expresando sus sentimientos y emociones.

Por lo general la mujer es más fácil que la escuchen sus amigas, familiares, el hombre carece de eso ya que por ser hombre sobre la sociedad es menos visto y es más como en sentido de burla, compartir los sentimientos de esa persona. (Participante B)

En esta misma línea, los entrevistados señalan que los hombres suelen preferir procesar y expresar sus emociones en soledad, ya que les resulta más fácil generar un espacio para el llanto y la reflexión lejos de la presión del estigma que los asocia con figuras fuertes. Como menciona uno de los participantes:

Los hombres nos refugiamos mucho en nosotros mismos, en no expresar lo que estamos sintiendo, pero cuando estamos a solas, siempre es más difícil, más complejo; es ahí donde nos damos duro. Creo que el egocentrismo del hombre radica en no mostrar debilidades ante los demás para evitar que nos vean vulnerables. (Entrevistado M).

Siguiendo esta idea, los informantes dan relevancia en la dificultad para mostrar sus emociones en público al temor a verse vulnerables o débiles, características que son atribuidas al género femenino, como lo expresa el participante A:

que las mujeres son una figura más frágil por decirlo así, cierto, y que se expresan más, incluso digamos que no les da pena llorar, y que algunas personas las vean, y eso es lo que pasa con los hombres, que el hombre ante la sociedad no quiere mostrarse como débil porque se supone que el hombre es esa figura fuerte, ruda, entonces digamos como que a lo largo del tiempo se ha ido como llevando esa... (Participante A)

Se identificaron algunas situaciones y obstáculos que impiden la tramitación del proceso de duelo, como las siguientes:

Sentimiento de juicio por la expresión emocional:

Pues, no se está muy acostumbrado a que los hombres sufran cierto que por amor, están más acostumbrados a que si se fue una, llega otra, pues es lo que más comúnmente se está viendo con respecto a los hombres entonces no es muy común, y por esa razón, hay unos que no son de ese tipo, si no que si sufren, pues expresan más sus emociones pero incluso se cohibe mucho por esa razón porque piensan que luego serán juzgados por expresarse como se sienten en ese momento. (Participante X).

Sentirse objeto de burlas debido a su estado de conmoción emocional, “lo tomen a modo burla o bullying y por eso los hombres casi no tienen esas expresiones digamos de demostrar que están mal” (Participante N).

Del total de los participantes, cinco de los nueve, coinciden en que la expresión de emociones del género masculino es tomada a modo burla y que genera una visión negativa de sí mismo para la sociedad, solo un participante reconoce que la expresión de emociones es necesaria y que realiza su proceso como es debido, sin necesidad de reprimir sus emociones ni las respuestas que surgen de estas mismas, como se muestra en el siguiente fragmento:

Reconocer que me duele porque sin duda hay un vínculo emocional, un vínculo químico de por medio, siento que me está doliendo, aceptar ese dolor, esa bienvenida, pero siendo consciente de que hay algo más y de que yo soy mucho más que ello, eso lo diría ahora con las herramientas y las experiencias de los años, pero en su momento. (Participante L).

7.5. Aprendizajes del duelo

A través de la información recogida en las entrevistas se pudo identificar la categoría de aprendizajes del duelo.

De esta información, se puede decir que los participantes reconocen que las rupturas amorosas, aunque dolorosas, también pueden ser una fuente significativa de crecimiento personal y aprendizajes para quienes las experimentan, en este caso los hombres.

Los participantes encontraron que, a pesar de la adversidad, lograron fortalecer su autoestima, valorar el presente, madurar emocionalmente y, en algunos casos alejarse de relaciones tóxicas. Dentro de estos aprendizajes los participantes narraron que después de la ruptura experimentaron diversas lecciones como: , “todo es aprendizaje” (Entrevistado Y), “aprendí que cada momento hay que vivirlo” (Entrevista X), “aprendí madurar” (Entrevistado Q), “salí de una situación tóxica” (Entrevistado J).

El autoconocimiento y el valor de uno mismo se revelan como elementos clave en momentos de la ruptura manifestado por lo entrevistados, como la experiencia puede convertirse en una

oportunidad para redescubrir el propio deseo como lo relata el participante L: “encontré una pasión al punto de que me cambie de carrera y ya soy entrenador”.

Como lo mencionan los relatos recopilados, el aprendizaje más valioso radica en identificar cuando una persona o situación no es conveniente para el crecimiento personal como resaltó el entrevistado N : “uno de los aprendizajes más importantes es aprender a identificar cuando una persona no te conviene”.

La ruptura, lejos de ser un fracaso, permite reconectar las pasiones y verdaderos intereses. En ocasiones, se vive una vida ajena, cumpliendo sueños y expectativas de otros, sin darse cuenta de que se está descuidando sus propios sueños, como reflejó el entrevistado Z:

La ruptura en sí fue algo positivo para mi vida, porque me hizo como encontrarme a mí mismo, porque realmente estaba era como en una vida que no era mía, estaba era llevando y cumpliendo sueños de otra persona y no los míos, entonces me encontré, me encontré yo mismo.

Al reencontrarse con las propias pasiones y deseos auténticos, se puede llegar a encontrar una mayor claridad sobre lo que realmente se quiere y se alinean con una vida más auténtica y satisfactoria.

Por otra parte, se le preguntó a los entrevistados sobre qué le dirían a alguien que está pasando por una ruptura amorosa.

En cuánto a estos consejos brindados a personas que atraviesan una ruptura, los participantes destacan la importancia de no recurrir a conductas destructivas como el abuso de alcohol, Entrevistado Q :“que no se deje llevar por el alcohol, que socialice con las personas más cercanas”, o decisiones impulsivas como lo expresa el Entrevistado A :“que piense las cosas bien y no vaya ponerse a hacer locuras”.

En cambio, proponen alternativas como socializar con seres cercanos, reflexionar sobre uno mismo, buscar actividades constructivas como el ejercicio o hobbies y confiar en que, aunque el proceso sea difícil, siempre hay una solución o una nueva perspectiva del futuro como lo manifiesta en sus palabras el Entrevistado J:

Primero que todo que se haga una autoevaluación de lo que está haciendo como persona, conocerse a sí mismo y ocupar la mente en otra cosa, hacer ejercicio, estudiar un tema o buscar un hobby para salir de esa zona de confort o de ese pensamiento repetitivo.

También sugieren la búsqueda de la espiritualidad como lo plantea el Entrevistado Z:

El consejo que le podría dar a una persona, No echarse a perder , o perder tiempo estando aburrido por, ponerse a beber, o ponerse hacer cosas que no van a solucionar nada, el consejo que le podría dar es que, se encuentre a ella misma, que haga deporte, ore mucho, busque a Dios, que es la mejor terapia que puede encontrar.

Este pensamiento invita a la autoreflexión y al autodescubrimiento, instando a las personas a mirar hacia dentro para encontrar su propósito y sentido. La espiritualidad, entendida como una conexión con algo más grande que uno mismo, en este caso Dios, se presenta como una fuente de consuelo, orientación y fortaleza.

8. Discusión

La muestra estudiada estuvo conformada por nueve participantes del sexo masculino, con edades entre 20 y 35 años, residentes del municipio de Caucasia, Antioquia, que han pasado por un proceso de duelo tras una ruptura amorosa. Para comprender la experiencia del duelo la técnica de recolección de información y datos que se utilizó fue la entrevista semiestructurada, que contiene veintitrés preguntas, en las que se indaga por las vivencias del duelo, entre ellas el motivo de ruptura, estrategias de afrontamiento, redes de apoyo, duelo y el género, y por último los aprendizajes derivados del proceso.

En los resultados se encontró que los motivos que llevaron a las rupturas amorosas entre los participantes fueron diversos, reflejando una variedad de problemas que deterioraron las relaciones. Entre las principales causas que se identificaron está la desconfianza, la monotonía, la distancia, el abuso de alcohol, el irrespeto, la inseguridad, la toxicidad y la necesidad de tiempo para estudiar. Estas razones sugieren en tanto que el desgaste emocional y las dificultades para mantener una relación sana y funcional fueron factores determinantes en el fin de las relaciones. Los hallazgos coinciden con estudios previos que destacan cómo la desconfianza y la falta de respeto son elementos clave en la disolución de las relaciones sentimentales tal como aparece en Camacho y Garavito (2022), Se puede decir que las rupturas amorosas entre los participantes se debieron a una combinación de factores emocionales y comportamentales que deterioraron las relaciones. La desconfianza y las faltas de respeto son hallazgos encontrados que son frecuentes en la finalización de una relación, lo que lleva al desgaste emocional y la incapacidad de mantener una conexión saludable, coincidiendo esto con el estudio mencionado.

En cuanto a la dinámica de quien terminó la relación muestra que, en varias parejas, la ruptura fue de mutuo acuerdo, lo que sugiere una capacidad compartida para manejar los conflictos. En otros casos, tanto mujeres como hombres tomaron la iniciativa de finalizar la relación, desafiando la idea de que los hombres son más reacios a terminar debido a presiones sociales para mantener el control de su pareja.

En las personas entrevistadas se abordó la afectación a la vida diaria, se encontró que en algunos casos se afecta la dimensión emocional de los hombres, y también causa un impacto en diversos ámbitos de su vida cotidiana, como el laboral, el académico e incluso en su autopercepción. La ruptura sentimental trae consigo una serie de emociones complejas, muchas de ellas vinculadas al cambio en los hábitos y a la necesidad de reajustarse a una nueva rutina sin la presencia de la otra persona.

En esta misma categoría se logró identificar que la mayoría de los participantes no tuvieron afectaciones significativas luego de la ruptura, estos indicaron que siguieron su vida normal, lo cual es un elemento que en los estudios previos no se identificó, también la investigación arrojó que la mayoría de los participantes no desarrollaron dependencia emocional hacia sus parejas como menciona Camacho y Garavito (2022) en su estudio, donde la población generó ciertas características de dependencia emocional, como la distorsión de su propia percepción y de aspectos relacionados con el romance.

En cuanto al entorno sociocultural se logró evidenciar que también este desempeña un papel crucial en el proceso de duelo amoroso, moldeando tanto las experiencias positivas como negativas inherentes al amor romántico, y reestructurando las estrategias de afrontamiento utilizadas. Renata y Sánchez (2020) indican que lo sociocultural influye en el proceso de duelo por una ruptura amorosa al establecer normas y expectativas que pueden afectar la forma en que se percibe y afronta el dolor. Por lo tanto, los hábitos, costumbres y el entorno social son factores que pueden influir tanto en la magnitud del impacto emocional como en la forma en que el individuo maneja la situación, en este estudio se logró identificar que el entorno permitió que los participantes lograran desarrollar estrategias de afrontamiento desde sus habilidades personales, como buscar espacios recreativos en los cuales pudieran depositar la energía que antes era proporcionada al objeto amado.

Por otro lado, en el estudio también encontró similitudes en los cambios de comportamiento en el ámbito laboral y académico. Estos cambios no solo dependen de la estructura genética, física y mental de la persona, sino también del contexto en el que se desenvuelve, el cual incluye experiencias pasadas y aprendizajes previos que influyen en los patrones de pensamiento y conducta actuales (Kimble et al. , 2002, citado por Márquez y Cruz, 2017). Esto indica que el

entorno tiene un impacto significativo en cómo los individuos enfrentan las consecuencias emocionales y conductuales de una ruptura amorosa.

A la par de lo anterior, se destaca que los factores que influyen en las razones de la ruptura o el proceso de duelo pueden variar dependiendo del entorno en el que se generan. Las atribuciones de la ruptura hacia la relación suelen incluir las consecuencias de la interacción entre las características personales de cada miembro de la pareja y las de la expareja, así como intereses incompatibles. De igual forma, las atribuciones hacia el medio ambiente pueden estar relacionadas con el entorno físico y social, la familia o el contexto laboral, como el estrés en el trabajo o la desaprobación familiar (Márquez y Cruz, 2017). Estos hallazgos sugieren que el proceso de duelo no solo depende de los factores personales y relacionales, sino también del contexto en el cual la persona se desenvuelve.

Luego de examinar los diversos motivos y las emociones generadas por la ruptura, se obtuvo en el análisis de las estrategias empleadas para afrontar el duelo amoroso, se evidenció una variedad de mecanismos utilizados por los participantes, quienes describieron diversas formas de enfrentar este tipo de pérdida emocional. Una de las estrategias más recurrentes fue el empleo del tiempo en actividades productivas, como enfocarse en los estudios o el trabajo, y la participación en actividades deportivas o recreativas. Este enfoque, además de mantener la mente ocupada, permitió a los participantes redirigir su energía hacia objetivos con propósito y generar una distracción frente a los pensamientos negativos asociados con el duelo. Aunque esta estrategia pareciera ser positiva, para Manrique y Velazquez (2019) estos comportamientos se explican por medio de la evitación cognitiva indicando que esta estrategia busca neutralizar pensamientos que se perciben como negativos o perturbadores, utilizando la distracción y la realización de actividades diferentes. Al desviar la atención del problema, se permite que surjan otros pensamientos o se ocupen distintos espacios mentales. En esencia, esta táctica se vincula con el distanciamiento mental, la desconexión y la evitación.

El uso del tiempo libre, particularmente en compañía de amigos, también resultó ser una estrategia relevante. La socialización no sólo ofreció una distracción del dolor emocional, si no que también brindó apoyo emocional y fortaleció el sentido de pertenencia, contribuyendo a la mitigación de la soledad que a menudo acompaña al duelo. Sin embargo, surge la pregunta si esta

estrategia es sostenible a largo plazo, ya que el enfoque en la distracción podría no abordar de manera profunda las emociones subyacentes.

Manrique y Velasquez (2019) plantean que:

El apoyo social puede ser útil para prevenir el estrés al hacer que las experiencias dañinas o amenazantes lo parezcan menos, o bien proporcionan recursos valiosos para su afrontamiento una vez que el estrés ha aparecido, eliminando o reduciendo el propio estresor, ayudando al sujeto a afrontar la situación estresora y atenuando la experiencia de estrés si ésta ya se ha producido (p.53)

La interacción social y la dedicación de tiempo a las amistades surgieron como otra vía para sobrellevar el duelo amoroso. Al compartir experiencias y emociones con amigos, los participantes lograron procesar sus sentimientos de una manera más ligera y menos solitaria, proporcionando para ellos un espacio seguro.

El enfocarse en la educación o el trabajo se destacó como otro mecanismo eficaz dentro del estudio para desviar la atención de los pensamientos adversos generados por el duelo. Aquellos que recurrieron a esta estrategia encontraron en ella una forma de canalizar sus emociones hacia algo productivo como lo fueron el deporte, asistir al gimnasio, leer libros, lo que a su vez les proporcionó un sentido de logro y estabilidad emocional. En este contexto, las actividades no solo sirvieron como distracción, sino que también ofrecieron un refugio para quienes enfrentaban dificultades emocionales, permitiendo un cierto equilibrio en sus vidas. Garabito et al. (2020) expresan una estrategia llamada auto-distracción, que consiste en concentrarse en otros proyectos para evitar centrarse en el estresor.

Siguiendo a este análisis sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes, podemos dar cuenta de que las redes de apoyo fueron también un eje fundamental al momento de atravesar una ruptura, ya que los resultados de esta investigación arrojaron que una proporción significativa de los participantes fue atendida y acompañada por una red de apoyo predominantemente femenina, la cual desempeñó un rol esencial en la provisión de asistencia emocional, física y social. Este tipo de redes de apoyo, en su mayoría integradas por madres, hermanas o amigas cercanas, contribuyeron de manera notable a la calidad del

acompañamiento brindado a los individuos en momentos de necesidad. A lo largo del estudio, se observó que estas redes no sólo ofrecieron recursos materiales y cuidados, sino que también facilitaron un espacio de comprensión y apoyo psicológico, elementos que resultaron cruciales para el bienestar de los participantes. Este hallazgo subraya el papel relevante de las mujeres en el sistema de apoyo social, reflejando cómo sus acciones y presencia fortalecen la resiliencia y la capacidad de afrontamiento en situaciones de adversidad.

Esta red de apoyo proporcionada por estas figuras femeninas contiene los elementos propuestos por (Vega & González 2009, citados por Conejeros 2017) indican que el apoyo social se puede clasificar en 4 tipos: emocional, que proporciona afecto, confianza y seguridad; valorativo, que genera la sensación de compañía y respaldo; informacional, centrado en orientación o consejos para afrontar situaciones difíciles; e instrumental, que consiste en material de asistencia para solucionar problemas, Lo que permite dar cuenta de la relevancia de esta compañía durante el proceso de la ruptura o separación del objeto amado.

Por otro lado, esta investigación permitió dar cuenta del duelo amoroso y la perspectiva de género en este contexto en específico lo que dio cuenta de que, en esta categoría, los hallazgos de la investigación revelaron que existen diferencias en cuanto a la vivencia del duelo según el género. Como primer hallazgo, se evidenció que hombres y mujeres atraviesan un proceso de duelo distinto debido a que la expresión emocional es diferente en ambos casos, como se encontró en Martínez et al. (2019), quienes mencionan que al hombre se le priva de la expresión emocional relacionada con el duelo amoroso, por lo que las mujeres tienden a demostrar sus emociones y los hombres a reprimirlas (p.4). Respecto a esto, Espinoza et al. (2017) también mencionan que el duelo amoroso es un evento traumático y triste que atraviesa cualquier persona, y que el género juega un papel fundamental a la hora de afrontar esta situación, ya que, si bien ambos géneros se ven afectados con la misma intensidad, la expresión varía. El autor menciona que los hombres han sido preparados para no mostrarse frágiles, mientras que a las mujeres se les permite y se les apoya en la expresión de su sensibilidad.

La investigación reveló que los hombres enfrentan una mayor dificultad para la expresión de las emociones. Esto se debe a diferentes factores sociales y culturales, tales como los estilos de crianza y concepciones de la sociedad que invalidan la expresión emocional, promueven la

evitación y refuerzan la idea de que los hombres deben mostrarse fuertes ante las adversidades. Espinoza et al. (2017) también destacan que, a los hombres, durante su crianza y desarrollo, se les enseña a no mostrar “debilidad”, a ser competitivos, varoniles, fuertes y poco emotivos, ya que las emociones son consideradas como una señal de fragilidad. A su vez, se les inculca a ser proveedores, lo cual limita su expresión emocional y fomenta una postura racional.

Otro factor importante que surge a partir de los resultados es el apoyo que reciben las personas según su género. Los participantes de la investigación mencionan que, por el hecho de ser hombres, no cuentan con la misma aprobación ni el mismo acompañamiento que las mujeres para vivir su duelo y expresar lo que sienten. “A la mujer la escuchan sus amigas, familiares; el hombre carece de eso”. Asimismo, Espinoza et al. (2017) mencionan que a las mujeres se les permite expresar sentimientos, encontrando en la sociedad aceptación y muestras de apoyo. Concluyen que a las mujeres se les ofrece una apertura social hacia la expresión emocional, ya que son concebidas como personas que necesitan protección y, por ende, reciben apoyo. En cambio, los hombres son incentivados a inhibir sus sentimientos y emociones, lo que les dificulta y limita en la búsqueda de apoyo.

Finalmente, para hablar de duelo amoroso en hombres, es importante presentar los aprendizajes derivados de este proceso, esta categoría permite entender cómo las rupturas amorosas pueden, a pesar del dolor que conlleva, ser una fuente significativa de crecimiento personal, particularmente para los hombres que participaron en nuestro estudio. Este hallazgo está en consonancia con estudios previos que sugieren que las experiencias difíciles, como una ruptura amorosa, pueden generar procesos de autoconocimiento y transformación positiva en quienes las experimentan.

Un aspecto relevante identificado en la investigación es la manera en que los participantes valoraron el autoconocimiento y el fortalecimiento de la autoestima como elementos clave. Varios participantes destacaron que, a partir de la ruptura, lograron una mayor madurez emocional, apreciaron el presente y, en algunos casos, se alejaron de relaciones tóxicas. Marie Lundorff et al (2020) señalan que en relación al bienestar de la persona después de una ruptura amorosa que, tanto hombres como mujeres mostraron resiliencia frente a la pérdida

conyugal, manteniendo bajos niveles de síntomas a lo largo del tiempo y adaptándose de manera saludables a la adversidad.

Este reconocimiento de la ruptura por parte de los hombres, demuestra una oportunidad para el crecimiento interno, demuestra que el duelo amoroso, lejos de ser un fracaso, puede ser percibido como un proceso transformador. En consonancia Melo y Pinheiro (2013) en su trabajo definen que en términos generales, los hombres tienden a experimentar un mayor grado de bienestar psicológico en comparación con las mujeres.

Lo que va en concordancia con los hallazgos de nuestro estudio, identificando así la capacidad que tienen las parejas al darse cuenta que esa relación no contribuye al bienestar personal, esto sugiere que durante las relaciones, puede haber una tendencia a priorizar las necesidades del otro sobre las propias, lo que genera un deterioro emocional. Es decir que la ruptura en estos casos, actúa como un catalizador para este reconocimiento, permitiendo a los participantes salieron sus vidas con lo que realmente desean.

Dentro de los resultados, se exploraron las recomendaciones que los participantes darían a quienes atraviesan por una ruptura amorosa. En este sentido, se enfatizó la importancia de evitar conductas destructivas, como el abuso de alcohol o la toma de decisiones impulsivas. En su lugar los participantes sugirieron la búsqueda de actividades que fomenten el crecimiento personal, cómo socializar con seres queridos, reflexionar sobre uno mismo, practicar ejercicio o desarrollar nuevos hobbies. Estos consejos resaltan la necesidad de adoptar una actitud proactiva para salir del ciclo de pensamientos negativos y fomentar el bienestar emocional.

Al hablar de los hallazgos significativos encontrados en los resultados de esta investigación, las estrategias de afrontamiento usadas por los hombres para la elaboración del duelo amoroso fueron de carácter adaptativo. Echeburúa y Amor (2019) mencionan que estos recursos permiten, a largo plazo, superar el daño emocional sufrido frente a ese evento traumático y doloroso que atraviesa la persona (p. 73).

El participante M menciona algunas de sus estrategias:

Lo que en realidad me gusta y lo que tenía a la mano para poder, digamos, apoyarme en el sentido de tener la mente ocupada o de darme esas charlas psicológicas yo mismo. En

ese momento me dedicaba mucho a jugar fútbol, me dediqué bastante a actividades como ver películas, competencias de CrossFit, entrenamientos de otras disciplinas deportivas y también tuve un espacio en el que viajé y conocí personas.

Hay diferencia en esta investigación con los resultados de los estudios abordados en los antecedentes, los cuales mencionan que los hombres desarrollan estrategias de afrontamiento desadaptativas que amenazan su integridad o bienestar físico y emocional, Espinoza et al. (2017) destacan que en las estrategias de afrontamiento inadaptativas, en este caso de carácter evitativo, los hombres no se permiten reconocer y aceptar las emociones que conlleva atravesar esta ruptura, lo que los lleva a experimentar duelos patológicos. También mencionan que “Las estrategias de no afrontamiento, tales como la reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí, presentaron una correlación negativa con el nivel de bienestar” (p. 7).

Al mismo tiempo, entre los hallazgos más significativos de la investigación, se identificó que la mayoría de los participantes consideran no necesaria la ayuda profesional, lo que apunta a una posible carencia de percepción sobre la utilidad de esta ayuda o a una falta de conocimiento sobre su disponibilidad.

Según Hofstein (2009) citado García e Ilabarca (2013) dice que: En las mujeres se hace una apertura social hacia la expresión de sentimientos y la comunicación. En los hombres, al contrario, se les incentiva la inhibición de sus emociones y el desarrollo de la autonomía. (p.6)

La investigación que fue centrada en nueve hombres, en su totalidad mencionan que no sintieron necesario buscar ayuda profesional o que desconocían esta posibilidad. En su lugar, prefieren el apoyo emocional de amigos, pero sin permitirse narrar o contar lo atravesado por la ruptura, donde el consuelo se encuentra a través de vínculos cercanos pasando tiempo juntos y divirtiéndose, en lugar de confrontar la situación hablando del proceso ya sea con una red de apoyo cercana o con una intervención profesional.

Este hallazgo sugiere una oportunidad para fomentar el conocimiento y la accesibilidad de los servicios de apoyo psicológico, que podrían complementar los métodos de afrontamiento informal en los casos de duelo.

9. Conclusiones

La vivencia de los hombres en el duelo amoroso, es un área relevante y aún poco explorada. Con el tiempo, se ha comenzado a visibilizar la importancia de entender este proceso, pues el impacto de las rupturas amorosas en las masculinidades ha sido un tema culturalmente silenciado, muchas veces debido a estereotipos de género que promueven una imagen de fortaleza y autosuficiencia. La ausencia de una expresión emocional abierta y socialmente aceptada puede llevar a que los hombres actúen de forma aislada o internalizada, lo cual puede afectar su salud mental y bienestar general.

Es esencial conocer las estrategias que los hombres desarrollan para sobrellevar el duelo, ya que comprender estos mecanismos permite identificar tanto prácticas saludables como aquellas que podrían ser perjudiciales para su bienestar. La creciente atención a este tema ha revelado que, aunque el dolor emocional es común en ambos géneros, los hombres suelen experimentar dificultades en el manejo de emociones debido a la falta de espacios y apoyo social para expresarlas.

En esta investigación fueron entrevistados nueve hombres heterosexuales que habían atravesado una ruptura amorosa en su vida. Al analizar estas vivencias, se pudo encontrar que en cuanto a la afectación a la vida diaria de esta muestra, se permite inferir que los participantes no experimentaron un impacto significativo en los diferentes aspectos de su rutina. Esto se evidencia en que la mayoría continuó desempeñando sus actividades cotidianas sin mayores repercusiones, incluso después de la ruptura. A pesar de que este tipo de eventos podría tener el potencial de alterar dinámicas personales, sociales, académicas o laborales, los resultados sugieren que los individuos lograron mantener la estabilidad en su vida diaria. Es posible que esto se deba a factores como resiliencia emocional, apoyo social o estrategias de afrontamiento previamente adquiridas, los cuales habrían mitigado los posibles efectos negativos. En consecuencia, los datos obtenidos resaltan la capacidad de los participantes para adaptarse a cambios significativos en sus relaciones sin que estos afecten de manera notable su funcionalidad diaria.

Por otro, se pudo identificar que las estrategias utilizadas por los participantes para afrontar el duelo amoroso fueron de gran variedad, como enfocarse en los estudios, practicar deporte, socializar o dedicarse a actividades que los mantuviera ocupados. Esto sugiere que el duelo amoroso es un proceso profundamente personal en el que cada individuo busca métodos que se adapten a sus necesidades y preferencias personales. Al mismo tiempo se concluyó que la mayoría de estas estrategias son de distracción, ya sea ocupando su tiempo o socializando, este mecanismo les permitió alejarse temporalmente de pensamiento negativos y canalizar su energía en actividades beneficiosas. Sin embargo, esto también plantea si es sostenible a largo plazo, ya que la distracción puede no ser una solución definitiva para procesar el dolor emocional.

Se concluyó que, a pesar de la intensidad emocional del duelo amoroso, ninguno de los participantes recurrió a ayuda profesional. Las razones varían, esto evidencia una posible carencia de información o una percepción equivocada de que el duelo amoroso no justifica la intervención profesional, lo cual indica una oportunidad para sensibilizar sobre los beneficios de apoyo psicológico en el duelo tras una separación de pareja.

Además, la investigación permitió identificar la importancia crucial de las redes de apoyo femeninas en el bienestar de los participantes, destacando su rol protagónico en momentos de necesidad. Una proporción significativa de los individuos entrevistados encontró en madres, hermanas y amigas cercanas no solo asistencia emocional, física y social, sino también un espacio de comprensión y soporte psicológico. Este acompañamiento contribuyó de manera significativa a fortalecer la resiliencia y las capacidades de afrontamiento frente a situaciones adversas, evidenciando el impacto positivo de estas redes en el proceso de recuperación y estabilidad emocional. Este análisis presenta el valor esencial de las mujeres como pilares en el sistema de apoyo social y plantean la necesidad de fomentar su reconocimiento y fortalecimiento en contextos similares.

En esta categoría de la investigación, los resultados permiten concluir varios factores relacionados con la experiencia del duelo amoroso según el género. En primer lugar, es importante destacar que en los participantes hay la percepción de que, tanto hombres como mujeres experimentan el duelo amoroso con la misma intensidad emocional. Sin embargo,

encuentran una diferencia en la manera en que los hombres utilizan los recursos para afrontar este proceso, influenciados por construcciones sociales y culturales.

Las mujeres, por su parte, de acuerdo a los informantes y los antecedentes, reciben un mayor apoyo social y aceptación al expresar su emocionalidad y vulnerabilidad. En contraste, los hombres enfrentan barreras para mostrar sus emociones debido a normas sociales que refuerzan la inhibición emocional y promueven la imagen de “hombres fuertes y valientes”, priorizando la racionalidad sobre la emocionalidad, estas construcciones dificultan el proceso de elaboración del duelo para los hombres.

Por último, en la categoría de aprendizajes del duelo se puede concluir que, aunque estas experiencias resulten dolorosas, también constituyen una oportunidad significativa para el crecimiento personal. Los participantes reconocen, que después de la ruptura, experimentaron un fortalecimiento de su autoestima, una mayor valoración del presente, un proceso de madurez emocional, y en algunos casos la superación de relaciones tóxicas. El conocimiento se erige como un factor clave en este proceso, ya que numerosos participantes relataron cómo, al enfrentar el duelo, lograron conectar con sus propios deseos y pasiones.

La ruptura, en lugar de percibirse como un fracaso, fue interpretada como un proceso de redescubrimiento de sueños auténticos, que en ocasiones, habían sido relegados al vivir bajo las expectativas ajenas. Los participantes, sugieren actividades como la introspección personal, el apoyo de seres cercanos, la participación en actividades constructivas para aquellas personas que estén pasando por un proceso similar. Aunque las rupturas amorosas, son momentos dolorosos, los participantes coinciden en que pueden ser transformadores, brindando lecciones valiosas sobre conocimiento, resiliencia y la importancia de vivir en consonancia con los propios deseos, lo que puede llevar a una vida más auténtica y satisfactoria.

10. Recomendaciones

Esta investigación se centró en el estudio del duelo amoroso en hombres del Bajo Cauca, específicamente residentes en el municipio de Caucasia, con edades comprendidas entre los 20 y los 35 años. A partir de los hallazgos obtenidos con una muestra de 9 participantes, se pudo realizar un análisis detallado que permitió comprender algunas características y particularidades del proceso de duelo en esta población específica. Sin embargo, los resultados obtenidos también abren la puerta a diversas recomendaciones para futuros estudios que busquen profundizar en esta temática.

En primer lugar, se sugiere ampliar el tamaño de la muestra para garantizar una mayor representatividad de los resultados y permitir un análisis más robusto y generalizable. Aunque este estudio ofreció valiosas perspectivas, la inclusión de un mayor número de participantes podría enriquecer la comprensión de las dinámicas y estrategias asociadas al duelo amoroso en contextos similares.

Además, se recomienda considerar una población mixta en investigaciones futuras, integrando a hombres, mujeres y personas con orientaciones de género diversas. Esto permitiría explorar las diferencias y similitudes en las experiencias y estrategias de afrontamiento entre géneros, enriqueciendo así el análisis y proporcionando un panorama más integral del duelo amoroso. Este enfoque mixto contribuiría a identificar patrones generales y específicos, así como a comprender cómo influyen factores sociales y culturales en las vivencias de los géneros tras una ruptura.

Por otro lado, resulta esencial incorporar de manera más explícita el análisis del contexto y entorno cultural que rodea a los participantes, ya que estos elementos juegan un papel crucial en la forma en que las personas procesan y enfrentan el duelo. La influencia de las normas sociales, las expectativas de género y las dinámicas familiares en el Bajo Cauca podrían ofrecer claves importantes para entender las particularidades de este proceso en la región.

Finalmente, sería valioso realizar estudios longitudinales que permitan observar cómo evolucionan las emociones, las estrategias de afrontamiento y la resiliencia de los individuos a lo largo del tiempo. Esto proporcionaría información más rica y dinámica sobre el proceso de duelo

amoroso, contribuyendo a un diseño más sólido de intervenciones o programas de apoyo que respondan a las necesidades específicas de esta población.

Por último, esta investigación ofrece un punto de partida significativo, pero también señala la necesidad de profundizar en el tema desde perspectivas más amplias y diversificadas, que consideren no solo a los participantes, sino también los factores culturales, sociales y de género que impactan sus experiencias y procesos de recuperación.

Referencias

Albelda, J.(2011). Las nuevas masculinidades. Los hombres frente al cambio en las mujeres. [Tesis de grado. Institución Universitaria de Estudios de la Dona (IUED), Universidad de Valencia]. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=353744579008>

Aragón, R. y Martínez, R. (2014). Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico. *Acta de investigación psicológica, Universidad Nacional Autónoma de México*. 4 (1),1329- 134. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471914703783>

Aragón, R. Manriquez, C. y Toledano, J. (2007). La muerte de un ser querido: Validez y confiabilidad de una medida de regulación emocional. [Tesis de investigación, Universidad Nacional Autónoma de México, Universidad Autónoma de Sinaloa]. La muerte de un ser querido: validez y confiabilidad de una medida de regulación emocional | Request PDF

Ardila, A. y Ojeda, K. Síntomas y signos de personas que afrontan el duelo por ruptura amorosa.[Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/b0b9cb5d-91d5-44ec-91e3-7770bd46a639/content>

Así vamos a la salud. (2023) *Indicadores de salud Tasa de suicidio*
<https://www.asivamosensalud.org/indicadores/salud-mental/tasa-de-suicidio-georeferenciado#:~:text=Seg%C3%BAAn%20la%20OMS%2C%20aproximadamente%20800.000,entre%2015%20y%2019%20a%C3%B1os>

Barajas, M., Robles, R., González, C. y Cruz, C. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios.[Tesis de grado, Universidad Iberoamericana]. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133928816004.pdf>

Blair, E. (2001). La dimensión social del duelo o del registro público de tramitación de la muerte. Instituto de Estudios Regionales, INER. Universidad de Antioquia. <https://www.studocu.com/co/document/universidad-pontificia-bolivariana/introduccion-a-la-psicologia/blair-e-2001-la-dimension-social-del-duelo/61671010>

Burger, J., Stroebe, S., Perring-Chiello, P., AW Schut, K., Sphani, S., Elisma, C M. y Fried, I E. (2020). Bereavement or breakup: Differences in networks of depression. *Journal of Affective Disorders*. (267), pág 1-8. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032719330459?via%3Dihub>

Bustos, A.(2011) Cuando se acaba el amor: Estrategias de Afrontamiento, Duelo por Pérdidas Amorosas y Crecimiento Postraumático en estudiantes universitarios. [Tesis de grado. Universidad San Francisco de Quito, Colegio de Artes Liberales]. <https://core.ac.uk/outputs/147367929/>

Cáceres, C., Manhey, C. y Vidal, C. (2002). Separación, pérdida y duelo de la pareja: Reflexiones imprescindibles para una terapia de divorcio. *De Familias y Terapia*, pág 41-60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4756913>

Camacho, K. y Garavito, Y. (2022). Estilos de Afrontamiento Frente a las Rupturas Amorosas de Pareja, en Hombres y Mujeres con Edades entre 18 y 40 años.[Tesis de grado. Universidad Antonio Nariño]. <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/7577>

Carazo, M. y Piedad, C. (2006). El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento y Gestión.*, pág 165 - 193. <https://www.redalyc.org/pdf/646/64602005.pdf>

Cisneros, A., Chávez, E., Padilla, N. y Laborde, L. (2021). La utilización de recursos psicológicos en los motivos de la ruptura amorosa. *Informes Psicológicos.* (21), pág 101-116. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8333031>

Conejeros, C. (2017). Ruptura de Pareja, regulación emocional, apoyo social y bienestar subjetivo en estudiantes de la Universidad de las Américas sede Chacabuco, Concepción. [Tesis de grado. Universidad de Las Américas]. <https://repositorio.udla.cl/xmlui/bitstream/handle/udla/434/a41529.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Consultorsalud (2023). *Aumentan en 16% los casos de Suicidio en Colombia ¿qué pasa con la salud mental?* <https://consultorsalud.com/suicidio-en-colombia-aumenta-16-por-ciento/>

Díaz, V. (2012). Del Duelo Individual A La Dimensión Social Del Duelo en El Contexto de Violencia Colombiano. Universidad de Antioquia. <https://es.scribd.com/document/463205530/5-Diaz-V-2012-Del-duelo-individual-a-la-dimension-social-del-duelo-en-el-contexto-de-violencia-colombiano>

Echeburúa, E. y Amor, P. (2019). Memoria traumática: estrategias de afrontamiento adaptativas e inadaptables. *Terapia Psicológica.* (37), pág 71-80. <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v37n1/0718-4808-terpsicol-37-01-0071.pdf>

El tiempo. (2023). *¿Se acabó el amor? En Colombia se divorciaron más de 15.000 parejas en el 2023.* <https://www.eltiempo.com/vida/tendencias/divorcio-en-colombia-estudio-revela-que-cada-hora-cuatro-parejas-se-separan-en-el-pais-837963#:~:text=En%20la%20%20C3%BAltima%20d%20%20C3%A9cada%20%20comprendida,durante%20este%20periodo%20en%20Colombia.>

Espinosa, V., Salinas, J. y Santillán, C. (2018). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio. *Journal of Behavior, Health & Social Issues.* (21), pág 27-35. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007078018300026>

Falcón, J. (1996). La conceptualización del género y su importancia a nivel internacional. *Agenda Internacional*. (3), 153-167.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6302535.pdf>

Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Presentaciones*. (7), pág 201-229.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n1/a10v7n1.pdf>

Garabito, S., García, F., Neira, M. y Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia*. (14), pág 47-59.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862020000100047

García, F. y Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. Universidad Santo Tomás. *Ajayu*. (11), pág 42-60.
<http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v11n2/a03.pdf>

Gomez, J., Cano, M., Cantillo, M. y Bolívar, Y. (2019). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*. (21), pág 101-116.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8333031>

Gomez, V. (2021). Actitudes frente al duelo amoroso. [Tesis de grado, Cooperación Universitaria Minuto De Dios].
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/16103/1/TP_G%c3%b3mezCanoVer%c3%b3nica_2021.pdf

González, J., Ramos, J., Nolasco, A., Lara, A., Ramírez, A., Márquez, ME., Illán, OC. y Amaya, M.R. (2014). Depresión y Suicidio. *Revista Médico-científica de la secretaria de salud de Jalisco*. (1), pág 47-55.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2014/sj141k.pdf>

Jones, K., Robb, M., Murphy, S. y Davies, A. (2019). Nuevas comprensiones de las experiencias de duelo y pérdida de los padres después de mortinatalidad y muerte neonatal: una revisión de alcance. *Midwifery*. (79).
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0266613819302177?via%3Dihub>

Lundorff, M., Bonanno, G., Johannsen, M. y O'Connor, M. (2020). ¿Existen diferencias de género en las trayectorias de duelo prolongado? Un estudio de cohorte con muestra de registro. *Anuales de psicología*. (37), pág 189-201.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282021000200001&lng=pt&tlng=es

Manrique, D. y Velasquez, E. (2020). Estrategias de afrontamiento en hombres frente a la ruptura de pareja en relación a su relación actual. [Tesis de grado, Universidad de Pamplona].
http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4235/1/Manrique_Velasquez_2019_TG.pdf

Márquez, M., Cruz, C. y Fuentes, J. (2017). Caracterización de una ruptura de pareja en universitarios y diferencias en la evaluación cognoscitiva del evento. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. (9), Pág 99-104. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282255144009>

Márquez, M. y Cruz, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. (22), pág 342-352. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>

Martinez, J., Sandoval, M., Soler, M., y Bolívar, Y. (2021). Duelo amoroso, dependencia emocional y salud emocional y salud mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes psicológicos*. (21), pág 101-116. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8333031>

Martinez, P. (2006) El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento y Gestión*, pág 165-193. <https://www.redalyc.org/pdf/646/64602005.pdf>

Martinez, P. (2006) El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento y Gestión*., pág 165-193. <https://www.redalyc.org/pdf/646/64602005.pdf>

Meler, I. (2010) Amor y poder entre los géneros. *Subjetividad y procesos cognitivos*. (14), pág 187-203. <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630255010.pdf>

Melo, O. y Pinheiro, C. (2013). Amor, vinculación y bienestar en jóvenes de diferentes entornos familiares. [Tesis de grado, Universidad -os-Montes e Alto Douro]. <https://www.scielo.br/j/pe/a/yzW7Sfrgfdp4dSY4gjWwKt/>

Oliffe, J., Kelly, M., Montaner, G., Seidler, Z., Ogrodniczuk, J. y Rice S. (2022). Masculinidad y enfermedad mental en y después de las relaciones íntimas de pareja de los hombres. *SSM- Qualitative Research in Health*. (2), pág 1-9. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667321522000014>

Ortiz, N. (2012). Significación atribuida a los ritos de duelo en adolescentes adultos del municipio de Marmato-Caldas. Universidad de Antioquía. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16643/1/OrtizElena_2012_SignificacionAtribuidaRitos.pdf

Peña, G. y Pozo, C. Duelo por ruptura amorosa y florecimiento en estudiantes: El rol mediador de la autocompasión. *Revista de psicología*. (42), pág 305-330. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/27875/25868>

Retana, B. y Aragón, R. (2020). El peso del apego y de la cultura en las estrategias de rompimiento amoroso percibidas por los abandonados. *Acta colombiana de psicología*. (23), pág 53-65. <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/3129/3007>

Sánchez, R. y Martínez, R. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica. (4)*, pág 1329-1343.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471914703783>

Sanit, N. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del sistema sanitario de Navarra. (30)*, pág 163-176.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1137-66272007000600012

Seijas, B. (2014). Adicciones y depresión en la salud de los hombres.

<https://www.elsevier.es/pt-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-adicciones-depresion-salud-del-hombre-S0716864014700148>

Silva, A. y Maria do Socorro, E. (2012). Relación de amor e intentos de suicidio en la adolescencia: una cuestión de (des)amor. *Abordagem gestalt. (18)*, pág 20-29.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672012000100004

Strauss, A., & Corbin, J. (2002). Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Editorial Universidad de Antioquia. https://www.academia.edu/29601295/Bases_de_la_investigaci%C3%B3n_cualitativa_T%C3%A9cnicas_y_procedimientos_para_desarrollar_la_teor%C3%ADa_fundamentada

Tarrés, M. (2012). A propósito de la categoría de género: Leer a Joan Scott. *Estudios Sociológicos. (31)*, pág 3-26. <https://www.redalyc.org/pdf/598/59830136001.pdf>

Tonon, G. (2009). Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud. (8)*, pág 1-202.

https://colombofrances.edu.co/wp-content/uploads/2013/07/libro_reflexiones_latinoamericanas_sobre_investigacin_cu.pdf#page=48

Worden, W. (2002). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Buenos aires: Paidós.

https://ecofuneral.es/wp-content/uploads/2018/10/williamworden_duelo.pdf

Organización Panamericana de la Salud. (2023). *La OPS Colombia lanza la campaña "Razones para Vivir"*.

<https://www.paho.org/es/noticias/3-9-2023-ops-colombia-lanza-campana-razones-para-vivir>

Anexos

Anexo 1. Entrevista semi-estructurada

Datos personales y sociodemográficos

1. Nombre: _____ 2. Edad: _____
3. ¿Con quién vives? _____ 4. Ocupación: _____
5. Estado civil: _____

Preguntas orientadas a la experiencia del duelo amoroso

6. ¿Has tenido alguna relación amorosa?
7. ¿Cuántas relaciones has tenido? ¿Cuál ha sido la más significativa?
8. ¿Cuánto tiempo duró esa relación?
9. ¿Quién terminó la relación?
10. ¿Cuál fue el motivo de la ruptura?
11. ¿Qué emociones experimentaste luego de esta ruptura?
12. ¿Cómo afectó esta ruptura tu vida diaria (trabajo, estudios, relaciones sociales)?
13. ¿Qué estrategias o acciones realizaste para gestionar estas emociones?
14. ¿Buscaste ayuda profesional (terapia, consejería)? ¿Por qué sí o por qué no? Ayuda profesional
15. ¿Cómo describirías este proceso en una palabra?
16. ¿Cómo percibes que fue tu red de apoyo durante este tiempo?
17. ¿Qué consejos recibiste de tu red de apoyo?
18. ¿Qué actividades encontraste más útiles para sobrellevar el duelo amoroso?
19. ¿Sientes que el tiempo ha cambiado tu perspectiva sobre esa relación y ruptura? ¿De qué manera?

-
20. ¿Cómo sientes que es el apoyo de la sociedad en cuanto a la expresión de emociones por parte del género masculino?
21. ¿Consideras que el duelo amoroso tiene un impacto diferente en hombres y mujeres? ¿Por qué?
22. ¿Qué aprendizajes obtuviste de esta experiencia que te han ayudado en relaciones posteriores?
23. ¿Qué consejo le darías a alguien que está pasando por un duelo amoroso?

Anexo 2. Consentimiento informado

“Duelo amoroso en hombres en el municipio de Caucasia, Antioquía”

Investigadoras: Natalia Andrea Morales Montes, Salma Chavarría Monterrosa y Dianis Carolina Hernández Sibaja.

Título del proyecto: Duelo amoroso en hombres en el municipio de Caucasia, Antioquía.

Introducción

A usted señor _____ la estamos invitando a participar de la investigación “Duelo amoroso en hombres en el municipio de Caucasia, Antioquía.”

Queremos que usted conozca que:

- La participación en esta investigación es completamente voluntaria, esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.
- Esta investigación no tiene propósitos psicoterapéuticos, únicamente se realiza con fines de producción de conocimiento académico como requisito para optar al título de psicólogas.
- Usted no recibirá ningún beneficio económico de esta investigación.

Información sobre la investigación

Antes de tomar cualquier decisión sobre la participación de esta investigación, la invitamos a que se tome el tiempo necesario para leer con detenimiento este documento, y siéntase en libertad de hacer las preguntas que considere necesarias, así como de averiguar y discutir aspectos de esta investigación, de sus investigadoras, asesor(a) o cualquier persona que considere necesaria.

Objetivo de la investigación

Comprender cómo experimentan el duelo amoroso los hombres de la región del Bajo Cauca, ubicando formas de vivir el proceso y su afrontamiento.

Procedimiento

Esta investigación se desarrollará a partir de una entrevista semiestructurada o abierta. Al finalizar el proceso de entrevista le compartiremos más detalles sobre la investigación y posteriormente, al finalizar el análisis de datos recogidos, usted podrá obtener una retroalimentación sobre los resultados obtenidos si así lo desea.

Finalizado el proceso de entrevista y de análisis de datos, profundizaremos con usted acerca de los objetivos, hallazgos, discusiones y conclusiones de la investigación, con el propósito de ser totalmente transparentes con usted respecto al curso de la investigación.

Inconvenientes y riesgos

Esta investigación está contemplada bajo los parámetros del Capítulo VII “De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones” del Título VII “Del código deontológico y bioético para el ejercicio de la profesión de Psicología” de la Ley 1090 de 2006.

Esta investigación no involucra ningún riesgo físico, psicológico o moral. Si en cualquier momento usted considera que se pone en riesgo su integridad como persona, podrá comunicárselo a las investigadoras o a quien considere pertinente.

Usted tiene derecho a ausentarse de la sesión de entrevista o de cualquier otra actividad relacionada a esta investigación, cualquiera que sea el motivo. Sin embargo, le pedimos que se ponga en contacto con las investigadoras a tiempo para así poder reprogramar la actividad.

Reserva de la información y secreto

La entrevista de esta investigación está diseñada de manera tal que pueda identificar aspectos personales de su experiencia. Se garantizará su derecho a la intimidad y se tratará la información obtenida a nivel confidencial. Los encuentros serán grabados y transcritos; únicamente las investigadoras y su asesor(a) tendrán acceso a su información personal. La información será transcrita y analizada con el uso de códigos de manera que puedan mantenerse la confidencialidad y el anonimato.

Los resultados de esta investigación serán utilizados en la escritura de informes y del trabajo de grado final para optar al título de psicólogas. En este escenario se conservará igualmente el anonimato de todas las participantes.

Por ningún motivo se publicarán ni se divulgarán a través de ningún medio los datos personales de las participantes de esta investigación.

Consentimiento informado

Después de leer y comprender la información suministrada en relación con la investigación *Duelo amoroso en hombres en el municipio de Caucasia, Antioquía*, de recibir de las investigadoras Natalia Morales, Salma Chavarría y Dianis Hernández explicaciones verbales sobre la misma y respuestas satisfactorias a mis inquietudes, y de haber reflexionado sobre las implicaciones, beneficios y posibles inconvenientes de mi decisión libre, consciente y voluntaria, manifiesto que yo, _____, he decidido participar como informante de esta investigación. Autorizo a las investigadoras a utilizar la información aportada sobre la temática en futuros informes, así como en la elaboración del trabajo final de grado y la utilización de los resultados en la publicación de informes y artículos científicos.

En constancia, firmo este documento de Consentimiento informado en presencia de las investigadoras _____ y _____, y de un testigo que da fe de mi libre decisión de participar de esta investigación.

Firma del participante:

Nombre: _____ Firma: _____

Cédula de ciudadanía N° _____ de: _____

Firma del Testigo:

Firmo como testigo, afirmando que no pertenezco al grupo de investigadoras y que no tengo intereses de ningún tipo en la ejecución o en los resultados de esta investigación:

Nombre: _____ Firma: _____

Cédula de ciudadanía N° _____ de: _____

Firma de las investigadoras:

Nombre: _____ Firma: _____

Cédula de ciudadanía N° _____ de: _____

Nombre: _____ Firma: _____

Cédula de ciudadanía N° _____ de: _____

Firmado en el Municipio de _____ el día _____ del mes _____ del año _____

Anexo 1. Autoarchivo en Repositorio y documentos de interés

Al terminar todos los aspectos metodológicos, de redacción, de estructura y diagramación de tu tesis en Word, y con previo aval de la unidad académica, exporta el documento a versión PDF. Prepara también los anexos, si los tiene. Posteriormente, realiza la gestión de autoarchivo en el Repositorio Institucional <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>, procedimiento que puedes consultar en video o versión PDF:

- Gestión de autoarchivo trabajos de grado (video): <https://bit.ly/3wx9U0E>
- Instructivo para el autoarchivo de trabajos de grado en el Repositorio Institucional Universidad de Antioquia (PDF): <https://bit.ly/3fOWbfB>

Recuerda que ya no se entregan trabajos de grado en CD-ROM, únicamente mediante formato digital a través del Repositorio Institucional. Otros documentos de interés para el proceso de entrega de trabajos de grado:

- Formulario institucional de entrega y autorización de trabajos de grado en la Universidad de Antioquia (diligenciar solo para 2 autores o más): <https://bit.ly/2Q0sc9P>
- Plantilla APA (ciencias sociales y humanas): <https://bit.ly/3fS0GWC>
- Resolución Rectoral 47233 (21 de agosto de 2020): por la cual se establecen los lineamientos para la entrega de la producción académica de pregrado y posgrado en sus diferentes formatos y presentaciones al Repositorio Institucional del Departamento de Bibliotecas: <https://bit.ly/2R629hP>
- Políticas del Repositorio Institucional de la Universidad de Antioquia: <https://bit.ly/3t6dcG9>